

Programm 1. Halbjahr 2022

Februar bis August







Liebe Bürgerinnen und Bürger,

vor Ihnen liegt das neue Semesterprogramm der vhs Kreis Offenbach. In den vergangenen zwei Jahren war es nicht immer einfach, den Betrieb der Volkshochschule so aufrechtzuerhalten, dass er für alle Beteiligten sicher und dennoch zugänglich blieb. Genau dies ist aber gelungen. Die Teilnehmenden sind der vhs treu geblieben, die Kursleitungen haben allen widrigen Umständen zum Trotz gemeinsam mit dem vhs-Team für ein umfassendes und anregendes Programm gesorgt. So wird es auch im Frühjahr und Sommer 2022 an unserer Volkshochschule weitergehen. Mit Angeboten aus den Bereichen Gesellschaft und Gesundheit, aus Kultur und Kunst und aus den Bereichen Persönlichkeitsbildung, Sprachen und berufliche Bildung legt die vhs das gewohnt facettenreiche Programmheft vor.

Seit mehr als 45 Jahren gehört die Freistellung von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern zu den verbrieften Rechten in Hessen. Die Volkshochschulen sind von Beginn an große Anbieter im Bereich Bildungsurlaub gewesen. Die Seriosität der vhs war und ist für die Akzeptanz dieser Weiterbildungsform bei Arbeitgebern entscheidend, denn immerhin müssen sie für die Freistellung von bis zu fünf Tagen aufkommen. Mit der Kampagne "Recht hast du – Nimm Bildungsurlaub" erinnert das Hessische Ministerium für

Soziales und Integration alle Beschäftigten und Auszubildenden daran, dass sie einen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Deswegen finden Sie auch im Programm unserer Volkshochschule zahlreiche Bildungsurlaubsangebote und fast jeder Themenbereich steuert dazu etwas bei: Es gibt natürlich Fremdsprachenkurse in diesem Format und im IT-Bereich Seminare, die beispielsweise fit in Office machen. Aus der Gesundheitsbildung gibt es Kurse zur Stressreduktion im Berufsleben, die Persönlichkeitsbildung lädt zu autobiographischem Schreiben ein oder bietet Gelegenheit, die letzte Phase des Erwerbslebens und den Übergang in den Ruhestand gesundheitsfördernd zu gestalten. Auf ein Seminar möchte ich ganz besonders hinweisen. In einer Veranstaltung der politischen Bildung setzen sich Teilnehmende vor Ort mit der Geschichte der ehemaligen Landesheilanstalt Hadamer zwischen 1941 und 1945 auseinander. Etwa 15.000 Menschen fielen in dieser Zeit den nationalsozialistischen "Euthanasie"-Mordprogrammen zum Opfer. Im Bildungsurlaub "Sich erinnern aktiv gestalten" soll der Frage nachgegangen werden, wie Erinnerung an die NS-Verbrechen heutzutage aussehen und aktiv gestaltet werden kann. Selbstverständlich finden Sie neben den vielen Bildungsurlaubsangeboten



im vorliegenden Programm auch alle anderen Kursformen und die bewährte Breite an unterschiedlichsten Themen.

Ganz gleich, ob Sie einen Abend- oder Wochenendkurs besuchen, ob Sie an einer Einzelveranstaltung oder an einer ganzen Bildungswoche teilnehmen, ich wünsche Ihnen in jedem Fall eine Zeit voller Erkenntnisse und guter Begegnungen in unserer Volkshochschule.

Herzlichst Ihr

Oliver Quilling, Landrat Kreis Offenbach



Bildungsurlaub bei uns! Geschichte & Gesellschaft S. 4, 60 Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung S. 8, 9, 57, 60 Gesundheit & Bewegung S. 24, 25, 28, 60 Sprachen S. 39, 40, 41, 45 Arbeit & Beruf IT & Medien S. 51,54

Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach mit vhs Dreieich + vhs Rödermark	3
vhs Dietzenbach	57
vhs Heusenstamm	59
vhs Rodgau7	75
vhs Egelsbach	91 92 92 92
Stichwortverzeichnis	

Impressum

Herausgeber: Kreis Offenbach Der Kreisausschuss - Volkshochschule -Frankfurter Str. 160 - 166, 63303 Dreieich

Redaktion: Hildgard Fries und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach

Layout, Satz: Petra Baumgardt

Druck: Offenbach-Post Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG

Auflage: 35.000



Volkshochschule Kreis Offenbach

Träger: Kreis Offenbach Dezernent: Landrat Oliver Quilling

Hauptsitz:

Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) Frankfurter Straße 160-166 63303 Dreieich-Sprendlingen Tel.: 06103 3131-1313 Fax: 06103 3131-1399 E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de Internet: www.yhs-kreis-offenbach.de

Sprechzeiten:

Mo, Mi, Do, Fr: 08.00-12.30 Uhr und Mo-Mi: 13.30-15.00 Uhr und nach Vereinbarung

Sie erhalten unter diesen Kontaktdaten auch alle Informationen zu den Angeboten der vhs Dreieich und der vhs Rödermark

Zusätzlich hat die vhs Rödermark ein Büro vor Ort:

Dieburger Straße 9-11 63322 Rödermark – Ober-Roden Tel.: 06074 922700

Coronabedingt ist dieses Büro aktuell leider geschlossen.

Leitungsteam:

Hildegard Fries 06103 3131-1344 Pädagogische Leitung, Grundbildung

Frank Roters 06103 3131-1355 Verwaltungsleitung

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Dr. Angela Beike 06103 3131-1333 Kultur – Gestalten sowie Qualifikationen für das Arbeitsleben – IT (kommisarisch)

Annette Decker 06103 3131-1336 Sprachen

Frank Dörner 06103 3131-1332 Leitung vhs Rödermark sowie Geschichte, Politik und Gesellschaft

Dr. Christian Gabriel-Junk 06103 3131-1337 Integration

Verena Hodapp 06103 3131-1340 Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit

Brigitte Klötzing 06103 3131-1338 Fachbereichsassistenz Deutsch, Grundbildung

Weiterbildungsberatung:

Kalliopi Giagozoglou 06103 3131-1214

Selbstlernzentrum HLL:

Mathias Hein 06103 3131-2104

Verwaltungsmitarbeiterinnen:

Tania Hartmann 06103 3131-1352 Susanne Hormel 06103 3131-1345 Angelika Köhler 06103 3131-1348 06103 3131-1350 Ania Merget Martina Schultze 06103 3131-1356 Regina Schwab 06103 3131-1351 Christine Simons 06103 3131-1349 Mirela Skollik 06103 3131-1347 Claudia Wasch 06103 3131-1354 Yvonne Wessel 06103 3131-1346

Informationen / Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Kreis Offenbach. Die Bedingungen für die vhs Dietzenbach, die vhs Heusenstamm und die vhs Rodgau entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmteil. Es gilt die Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach, die wir Ihnen auf Anfrage zusenden. Sie finden diese auch im Internet.

Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden sofort nach Veröffentlichung der Veranstaltung entgegengenommen. Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-kreis-offenbach.de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine verbindliche Anmeldung. Anmeldungen, die bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bei der vhs Kreis Offenbach eingehen, werden bestätigt. Sollten Sie innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung keine Bestätigung oder sonstige Benachrichtigung erhalten haben, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Kreis Offenbach in Verbindung.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach. Gebührenpflicht
entsteht mit der Anmeldung. Auch wenn eine Person erst später einer Veranstaltung beitritt, wird die
Gebühr berechnet, als ob diese Person die Veranstaltung von ihrem tatsächlichen Beginn an besucht hat.
Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die
mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester
umfassen. Hier sind die Gebühren für die Termine
ab dem Zeitpunkt der Anmeldung zu zahlen. Die
Gesamtteilnahmegebühr wird auf volle Euro-Beträge
auf- oder abgerundet. Bei einer Kursgebühr von mehr
als € 75,- ist auf Antrag Ratenzahlung möglich.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Gebühreneinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs für den entstehenden Verwaltungsaufwand. Personen, die per SEPA-Lastschrift zahlen. erhalten keine Rechnung.

Gebührenbefreiung

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Für weitere Veranstaltungen entrichten diese Personen 80 % der Gebühr.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage kann auf Antrag ebenfalls von der Gebührenpflicht befreit werden.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenermäßigung

Vollzeitschülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen /-studenten, Auszubildende, Rentnerinnen/Rentner sowie Behinderte (Grad der Behinderung 50% und mehr), Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 80% der Gebühr. Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.

Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten wird keine Ermäßigung gewährt. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich, per E-Mail oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei einer der Geschäftsstellen der vhs Kreis Offenbach. Erklärungen per Telefon sind als Abmeldungen nicht zulässig. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt.

a) Bei Kursen mit mehr als 8 Veranstaltungsterminen besteht Gebührenpflicht, wenn keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin bei der vhs Kreis Offenbach vorliegt. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester umfassen. Hier ist eine Abmeldung zu jedem Zeitpunkt möglich; es sind dann die Gebühren für die Termine zu zahlen, die zwischen Beginn der Gebührenpflicht und dem Eingang der Abmeldung bei der vhs Kreis Offenbach liegen.

b) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5.-:

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebühren

13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50 % der Gebühren

6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebühren

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

Wird von der zurücktretenden Person eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs Kreis Offenbach auf die Zahlung der Rücktrittsgebühren verzichten, sofern die Ersatzperson die Gebührenpflicht der zurücktretenden Person in vollem Umfang übernimmt. c) Die Rücktrittsbedingungen für Studienfahrten und -reisen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Ausschreibung/Anmeldung.

Gebührenrückerstattung

 Teilnahmegebühren werden zurückerstattet,
 in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss.

b) anteilig, wenn vorgesehene Veranstaltungstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung besteht auf Rückerstattung kein Anspruch, wenn dieser Anspruch in der Summe weniger als € 5. beträgt.

2.) Teilnahmegebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn vor Kursbeginn oder in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer aus den folgenden Gründen nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung bzw. weiter an einer Veranstaltung teilzunehmen:

 wenn sie/er wegen Krankheit nur maximal ein Drittel der Veranstaltung besuchen kann, analog bei Krankheit einer/eines nahen Familienangehörigen (Lebenspartnerin/Lebenspartner/Eltern/Kinder), die der Pflege durch die Teilnehmerin/den Teilnehmer bedarf,

– bei Tod einer/eines nahen Familienangehörigen (s.o.), wenn dadurch nur maximal die Hälfte der Veranstaltung besucht werden kann.

Ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung entfällt die Rückerstattung, wenn diese Summe weniger als € 5,- beträgt.

Kann eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

Datenschutz

Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden.

Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis: Die vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt.

Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.

Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Sie können jederzeit von uns schriftlich Auskunft verlangen, welche Ihrer Daten bei uns gespeichert sind.

Ferien (jeweils erster und letzter Ferientag)

Osterferien: 11.04. – 22.04.2022
Sommerferien: 25.07. – 02.09.2022
In der Regel findet an Ferien- und Feiertagen kein Unterricht statt.

Semesterende: 31.08.2022

Mindestalter:

Das Mindestalter für die Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt in der Regel 14 Jahre.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnahmegebühren entrichtet wurden.

Versicherung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der Kreis-vhs/vhs Rödermark sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

Hausordnungen:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind. Besonders weisen wir auf das absolute Rauchverbot an hessischen Schulen hin, das für alle Personen gilt, die sich im Schulgebäude und auf dem Gelände aufhalten.

Programmhinweise:

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber – soweit möglich – rechtzeitig bekannt gegeben.

Aktuelle Hinweise zum Programm sowie unsere Informationen zum Infektionsschutz in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Homepage.

Das nächste Programm erscheint am

- 20.08.2022 (gedruckt)
- 15.08.2022 (online)

UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten) TN = Teilnehmer/innen Keine Haftung für Druckfehler.



GESELLSCHAFT

Fachbereichsleitung



Frank Dörner • 06103 3131-1332 f.doerner@kreis-offenbach.de



Verena Hodapp • 06103 3131-1340 v.hodapp@kreis-offenbach.de



Dr. Angela Beike • 06103 3131-1333 a.beike@kreis-offenbach.de

Was hält uns zusammen?

Die Volkshochschulen leiten ihren Bildungsauftrag aus den Prinzipien der Aufklärung und der Menschenrechte ab. "Bildung für alle!" ist daher für uns nicht nur ein Schlagwort, sondern gelebte Demokratie. Wir fördern den öffentlichen Gedankenaustausch und möchten mit Ihnen die wichtigsten Themen unserer Zeit diskutieren. Dazu nehmen wir im Programmbereich Gesellschaft aktuelle, aber auch historisch bedeutsame Themen aus Politik, Gesellschaft, Umwelt oder Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung auf. Fachwissenschaftler, die weder politisch noch weltanschaulich Partei ergreifen, erläutern in unseren Vorträgen und Kursen verständlich auch komplexe Zusammenhänge.

Wenn Sie sich für politische Fragen interessieren, gerne selbst denken und besonders gerne darüber nachdenken, wie Gesellschaften (besser) funktionieren und sich darüber auch mit anderen austauschen möchten, machen wir Ihnen mit den folgenden Seiten ein Angebot, das Sie kaum ablehnen können...



vhs-Vortragsreihe FORUM AM MONTAG

Das FORUM AM MONTAG bietet Gelegenheit, sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt der Vorträge stehen Themen aus Gesellschaft, Geschichte, Politik, Umwelt und Philosophie.

DEUTSCHE BUNDESBANK Totgesagte leben länger

- Kommt die Inflation zurück?

Lange Zeit bewegte sich die Inflation der Verbraucherpreise auf einem sehr niedrigen Niveau - trotz der stark expansiven Euro-Geldpolitik. Wie ist aber der deutliche Anstieg der Inflation seit Anfang 2021 zu erklären? Ist dieser dauerhaft? Und müssten dann nicht auch wieder die Zinsen steigen? In einem Vortrag mit anschließender Diskussion gehen wir auf diese und weitere Fragen ein, die auch über eine rein ökonomische Betrachtung hinausgehen. Philip Matern ist Mitarbeiter im Stab des Präsidenten

der Bundesbank Hauptverwaltung in Hessen. D010001 vhs Dreieich

Philipp Matern

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula "Immanuel Kant" Mo, 21.02.2022, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank

Phänologie - Die Entwicklung der Pflanzen im Jahreskreis

Passend zum Frühling beschäftigt sich dieser Vortrag mit der Phänologie, den im Jahresablauf periodisch wiederkehrenden Entwicklungserscheinungen der Pflanzen. Es werden die Eintrittszeiten charakteristischer Vegetationsstadien beobachtet und festgehalten. Sie stehen in enger Beziehung zur Witterung und zum Klima und eignen sich daher für die verschiedensten Anwendungsgebiete und für vielseitige wissenschaftliche Untersuchungen

D010002 vhs Dreieich Ekko Bruns Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 2, EG, Aula "Immanuel Kant" Mo. 25.04.2022. 19.00-20.30 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Lebenskunst statt Lifestyle. Wege zu einem gelingenden Leben

Lebenskunst hat wenig mit dem zu tun, was mit dem Begriff "Lifestyle" angesprochen wird: nämlich Mode, Einrichtung, Fitness, Schönheit und Wellness. Ein gelingendes Leben beruht nur sehr eingeschränkt auf der Erscheinungsform unseres Körpers und unserer Selbstdarstellung. Unsere Persönlichkeit, unsere Kommunikationsfähigkeit und unsere Fähigkeit, Probleme zu bewältigen sowie Konflikte und Widersprüche auszuhalten, bewirken, dass wir uns selbst wertschätzen und von anderen wertgeschätzt

Herr Dr. Spahn ist Lehrbeauftragter an der Universität des 3. Lebensalters in Frankfurt. D010003 vhs Dreieich

Dr. Bernd Spahn

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula "Immanuel Kant" Mo, 30.05.2022, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Eine "Mauer des Schweigens"? -Der rechte Terror des NSU und die Kriminalisierung seiner Opfer

Vor gut zehn Jahren kam ans Licht, was die Sicherheitsbehörden der BRD jahrelang als abwegig abgetan hatten: Neonazis mordeten systematisch aus dem "Untergrund" heraus. Der NSU-Fall hat das Land erschüttert - und er ist noch immer nicht restlos aufgeklärt. Deutlich wurde, wie Vorurteile und Rassismus auch die Ermittlungen beeinträchtigt haben. Der Vortrag zeigt, wie Opfer zu vermeintlichen Tätern gemacht wurden - und welche Lehren daraus zu ziehen sind.

Tanjev Schultz ist Journalist und Hochschullehrer, er recherchiert und schreibt seit Jahren über den NSU-Fall und den Rechtsextremismus in Deutschland. D010004 vhs Dreieich

Prof. Dr. Tanjev Schultz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula "Immanuel Kant" Mo, 20.06.2022, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich In Zusammenarbeit mit dem Integrationsbüro des Kreises Offenbach

Wahrheit und Wahrhaftigkeit in einer Welt der Beliebigkeiten

Die Wahrheit hat keinen guten Stand in unserer Welt. Doch hatte sie jemals einen guten Stand? Dem Jesuswort: "Wer aus der Wahrheit ist, der hört meine Stimme.", setzte Pilatus die Frage entgegen, "Was ist Wahrheit?" Schon vor über 2000 Jahren gab es also schon neben der Hochachtung auch den Zweifel an der Wahrheit, diesem großen, oft falsch verstandenen und missbrauchten Begriff.

Doch gibt es so etwas wie Wahrheit überhaupt? Gibt es nur eine Wahrheit oder viele? Hat nicht am Ende jeder seine eigene Wahrheit? Doch warum ist gerade die Wahrheit so wichtig für uns?

Im Vortrag wird danach gefragt, und es wird versucht, "wahrhafte" Antworten darauf zu finden. D010005 vhs Dreieich

Prof. Dr. Gerald Weidner

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula "Immanuel Kant" Mo, 27.06.2022, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich



Prof. Dr. Gerald Weidner

Energie trifft Umwelt: Plastikfrei im Alltag -Was kann jeder von uns verändern?

D010406 vhs Dreieich Jasmin Jäger, Bloggerin Kursbeschreibung siehe S. 5



In Kooperation mit der Gedenkstätte Hadamar und der hessischen Landeszentrale für politische Bildung (angefragt)

Bildungsurlaub: Sich erinnern aktiv gestalten -Ein Besuch der NS-Euthanasie Gedenkstätte Hadamar

Von 1941 bis 1945 fielen in der ehemaligen Landesheilanstalt Hadamar etwa 15.000 Menschen den nationalsozialistischen "Euthanasie"- Mordprogrammen zum Opfer. Die Gedenkstätte Hadamar befindet sich am authentischen Ort der Verbrechen. In diesem Bildungsurlaub soll der Frage nachgegangen werden, wie Erinnerung an die NS-Verbrechen heutzutage aussehen und aktiv gestaltet werden kann. Dazu gehören das Kennenlernen der historischen Hintergründe der NS-Euthanasie-Verbrechen in Hadamar, sowie Formen des kreativen Umgangs mit Erinnerung. Die Möglichkeiten für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Bildungsurlaubes reichen hier vom Bearbeiten von Ytong Steinen, dem Erstellen eines Fotobuches oder einer PowerPoint-Präsentation bis hin zum Verfassen von Texten und Musik oder einer Theaterperformance. Der Bildungsurlaub schließt mit einer Präsentation der Ergebnisse im Kreis der Teilnehmenden. K010010

Regina Gabriel, Pädagogin, Theaterpädagogin, Frank Dörner, Programmbereichsleiter Geschichte, Gesellschaft, Umwelt

Hadamar, Gedenkstätte Hadamar, Mönchberg 8 Mo-Mi, 16.05.-18.05.2022, 09.30-17.00 Uhr Vorbehaltlich der Zusage durch die Hessische Landeszentrale für politische Bildung beträgt die Teilnehmergebühr ca. € 45-, 3 Tage, 24 UE Den Flyer können Sie bei uns in Papierform ab Anfang Februar anfordern (06103 3131-1313).

Recht und Finanzen

Vorsorgevollmacht

Jeder kann in eine Situation geraten, in der er seinen Willen nicht mehr äußern kann, sei es plötzlich, z.B. durch Unfall oder aufgrund eines schleichenden Prozesses, z.B. Demenz. Es gilt vorzubeugen! In diesem Vortrag werden Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht sowohl rechtlich als auch aus der medizinischen Praxis heraus erklärt. Muster werden zur Verfügung gestellt. Riskieren Sie nicht, dass Dritte, womöglich Personen, die Sie nicht kennen, über Ihr Schicksal, Ihr Vermögen, Ihr Leben und Sterben entscheiden.

vhs Dreieich Karl Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt, Felicitas Väth, Leitende Hospizkoordinatorin, Amb. Hospiz- und Palliativberatungsdienst Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula "Immanuel Kant" Fr. 18.03.2022. 15.00-18.00 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich



Erbrecht und Testamentgestaltung -Die letzten Dinge wirksam regeln

Mit einem Testament bestimmen Sie, was mit Ihrem Eigentum nach Ihrem Tod geschehen soll. Voraussetzung hierfür ist aber immer, dass es rechtlich richtig umgesetzt wird. Immer wieder beschäftigen Erbrechtsfälle die Gerichte, wenn der letzte Wille nicht korrekt abgefasst wurde. Der Vortrag gibt eine erste Hilfestellung.

Folgende Bereiche werden u. a. erläutert: Erben ohne Testament, Testamentsformen, Pflichtteilsrecht, Gestaltungsmittel - was kann wie geregelt werden?, Steuerrecht, Patchwork-Familie und Internationales Erbrecht. Im Anschluss an den Vortrag wird ausreichend Zeit sein, um Fragen zu stellen.

D010304 vhs Dreieich

Karl Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula "Immanuel Kant"

Fr, 25.03.2022, 15.00-18.00 Uhr

€ 10,- (tel.) Anmeldung erforderlich

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Betreuungsverfügung - wie unterscheiden sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt für welchen Fall welche Erklärung? Welchen Inhalt und welche Form sollte diese haben? Vorschläge hinsichtlich dieser drei Verfügungen bzw. Vollmachten werden den Teilnehmenden unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patienten, Pflegebedürftige und/oder deren Angehörige. R010301

Jörn Breitung, Rechtsanwalt

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 01.06.2022, 18.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich



Das Gold der Deutschen - Die Gold- und Währungsreserven der Deutschen Bundesbank

Auch 2600 Jahre nach der ersten Goldmünze übt das Edelmetall immer noch eine große Faszination aus. Aber wozu werden die Gold- und Währungsreserven der Bundesbank heute noch benötigt? Bezahlen wir nicht schon längst mit Karten und Smartphone? Welche Bedeutung hatten die Goldreserven damals und wie sieht es heute aus? Begleiten Sie uns auf einer Reise von deren Entstehung bis in die heutige Zeit. Der gut verständliche Vortrag bietet im Anschluss die Möglichkeit für Fragen an den Referenten. Björn Beckmann ist Mitarbeiter im Stab des Präsidenten der Bundesbank Hauptverwaltung in Hessen. D010312 vhs Dreieich Björn Beckmann

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 "Wilhelm Blume" **Di, 26.04.2022,** 18.00-20.15 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank



Bildung für nachhaltige Entwicklung



Zukunftsgerechte Energie für Alle Wissen - Wollen - Wege finden

Eine Bildungsreihe an hessischen Volkshochschulen

Klimawandel, Energiewende und Nachhaltigkeit sind seit Ausbruch der Pandemie thematisch in den Hintergrund gerückt. Doch bleibt die Klimakrise die größte Herausforderung, der wir uns weltweit stellen müssen. Entscheidend ist dabei auch unser Umgang mit Energie. Mit einer Veränderung unseres Verhaltens helfen wir, unsere Zukunft zu sichern.

Die LandesEnergieAgentur LEA Hessen hat gemeinsam mit dem Hessischen Volkshochschulverband eine Bildungsreihe zum zukunftsgerechten, bewussten und alltagstauglichen Umgang mit Energie auf den Weg gebracht.

Energie trifft Umwelt: Reinigungsmittel selber herstellen

- Premiumkurs Kleingruppe

Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert.

Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand möglich - umwelt- und gesundheitsschonend. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.

Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien

R010416 vhs Rödermark Aurelia Schuster

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str 9-11 Raum 1

So, 27.03.2022, 11.00-14.00 Uhr

gebührenfrei, (€ 4-, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

D010418 vhs Dreieich

Aurelia Schuster

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 28.04.2022, 17.30-20.30 Uhr gebührenfrei, (€ 4; für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Energie trifft Umwelt: Energie erleben beim Spaziergang in Dreieich

Energie "to go" im wahrsten Sinne des Wortes: Die Teilnehmenden erlaufen und erleben verschiedene Punkte der Energie- und Wasserversorgung in Dreieich. Besichtigt werden u.a. Anlagen zur Solarstromerzeugung, Strom- Erdgas-Tankstelle, Grundwassermessstelle, Wasserwerk und Förderbrunnen. An allen Punkten gibt es Erklärungen zur Technik und zu Fragen der Teilnehmenden. Die Teilnehmenden

zu Fragen der Teilnehmenden. Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuß sein (Gesamtstrecke ca. 4 km). D010415 vhs Dreieich

Jörg Engel, Stadtwerke Dreieich GmbH **Treffpunkt: Dreieich,** Eingang Hallenbad, August-Bebel-Str. 33

Sa, 07.05.2022, 10.00-13.00 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Energie trifft Umwelt: Plastikfrei im Alltag - Was kann jeder von uns verändern?

Dass wir ein Problem mit unserem Plastikmüll haben, ist nichts Neues mehr. Doch welche Risiken gehen überhaupt von Plastik aus? Funktioniert das Recyclen und welchen Beitrag kann jede/r Verbraucher/in leisten, um durch ein plastikfreies Leben Energie zu sparen? Diesen und vielen weiteren Fragen möchten wir mit Ihnen in diesem Vortrag auf den Grund gehen und Alternativen zur Verwendung von Plastik aufzeigen

D010406 vhs Dreieich

Jasmin Jäger, Bloggerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 "Wilhelm Blume" **Mo, 23.05.2022,** 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Energie trifft Konsum: Upcycling - Neues aus alten Stoffen - Kreativkurs

R020958 vhs Rödermark

Marie-Luise Macey Kursbeschreibung siehe S. 20

Energie trifft Mode: Tauschen statt kaufen - girls only Kleidertauschbasar

R020950 vhs Rödermark Beschreibung siehe S. 20



Energie trifft Ernährung: Leichter Einstieg in die gesunde vegane Ernährung - der ideale Input vor Ihrem Samstagseinkauf!

D030500 vhs Dreieich

Kursbeschreibung siehe S. 33

Energie trifft Ernährung: Vegane Ernährung -

gesund und umweltschonend R030510 vhs Rödermark

Oliver Haas

Kursbeschreibung siehe S. 33



Unser Wald - ein Alleskönner!

Moderne Forstwirtschaft wird oft emotional diskutiert, denn die Ansprüche von uns Menschen an den Wald sind häufig sehr gegensätzlich. Er soll dem Naturschutz dienen, uns Erholung bringen und gleichzeitig den wertvollen Rohstoff Holz liefern seit Urzeiten unverzichtbarer Teil unseres Lebens! Mit ihren vielfältigen Aufgabenbereichen versuchen Forstleute, all diesen Erwartungen gerecht zu werden. Bei einem Waldspaziergang erfahren Sie Fakten und Hintergründiges zu diesem spannenden Thema K010410

Iris Husermann, Försterin und Waldpädagogin, Till Schmid-Lameck, Förster

Treffpunkt Mühlheim (Dietesheim) am Dietesheimer Hof, Rösterweg 35 (Anfahrt ist erlaubt) Do, 24.02.2022, 14.30-17.00 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich In Kooperation mit dem Forstamt Langen

Naturspaziergang in den blühenden Frühlings-Auwald an der Kinzig bei Hanau

Einer der prachtvollsten und urwüchsigsten Wälder der ganzen Region ist die "Bulau" an der Kinzig bei Hanau. Besonders im zeitigen Frühjahr blüht hier ein grandioser, bunter Blütenteppich von Wildblumen. Es ist ein außergewöhnliches Erlebnis, dieses urwaldartige Waldgebiet auf schmalen Pfaden zu durchwandern. Das Natura-2000-Schutzgebiet ist Lebensraum für viele seltene Tier- und Pflanzenarten, die auf der gut 2-stündigen Wanderung fachkundig vorgestellt werden.

Wichtig: festes Schuhwerk und nach Möglichkeit ein Fernglas

K010917

Martin Schroth, Diplom-Biologe

Treffpunkt: 63452 Hanau, Neuhofstraße, westl. der B8, Sackgasse

Sa, 23.04.2022, 10.30-12.45 Uhr

€ 11, 1 Termin, 3 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -Vorherige Anmeldung erforderlich!

Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen

Bärlauch, Gänsefingerkraut, Habichtskraut und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung zum Stärken des Immunsystems, Blutreinigung, Krämpfen oder Förderung des Sehens.

Auf einem landschaftlich reizvollen Spaziergang lernen Sie schmackhafte Wild- und Heilkräuter mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale erkennen. Sie erhalten Tee- und Kochrezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie Heilkräutertees, Speisen u.a. für Ihre Gesundheit selber zubereiten.

Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett

K010412

Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl-Ing. Landespflege

Treffpunkt: Seligenstadt-Froschhausen, Parkplatz an Sportplätzen bei Gaststätte An der Lache 3 Sa, 14.05.2022, 15.00-18.00 Uhr

€ 17- inkl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010414

Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl-Ing. Landespflege

Treffpunkt: Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz an der verl. Römerstr./Babenhäuser Weg, rechts hinter der Brücke über die B45 neu

Fr, 10.06.2022, 16.00-19.00 Uhr

€ 17, inkl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Pädagogik, Erziehung und **Familie**



Online-Vortrag: Häusliche Gewalt - Wie kann ich helfen?

Ein Informationsabend in Kooperation mit "Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V."

Wenn wir von häuslicher Gewalt erfahren, sei es als Freundin oder Freund, als Mutter, Vater, Schwester, Bruder und andere Menschen, sind wir oftmals zunächst verunsichert und wissen nicht so recht, wie wir uns verhalten sollen.

Dieser Informationsabend beleuchtet die Dynamik einer gewalttätigen Beziehung, empfiehlt und diskutiert, wie Sie helfen können, wenn Sie den Eindruck haben, dass in Ihrem Umfeld jemand von häuslicher Gewalt betroffen ist.

K010516

Susan DeTroy, Kirsten Michler

Big Blue Button

Do, 10.03.2022, 19.00-20.30 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Bücher statt Netflix - wie vermittle ich meinem Kind (0-6) die Freude am Lesen?

Medien wie Netflix und Youtube sind fester Bestandteil im Alltag vieler Kinder. Finden Kinder Bücher und Lesen deshalb langweilig?

An diesem Abend erfahren Sie wie Sie Kindern die Freude am Lesen vermitteln und erhalten Tipps zu Vorlesetechniken. Kritische und konkrete Fragen sind an diesem Online Abendvortrag willkommen!

Enikö Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin



Big Blue Button

Mi, 06.04.2022, 20.00-21.30 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich



Enikö Batancs

Online-Vortrag: Spielend lernen - wie fördert das Freispiel die Entwicklung meines Kindes?

Spielen ist die typische Freizeitbeschäftigung der Kinder. Für sie bedeutet es nicht nur Spaß oder Vergnügen, sondern auch das Erlernen wichtiger Fähigkeiten. Kinder lernen beim Spielen unbewusst, sie erwerben alles, was sie für die Schule und für das Leben benötigen. Lernen Sie Ihr Kind besser zu verstehen, indem Sie erfahren, warum das Spiel die wichtigste Beschäftigung ihres Kindes ist. Sie erfahren mehr darüber, was ganzheitliches Lernen und Selbstbildungsprozess heißt.

K010520

Enikö Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin



Big Blue Button

Mi, 18.05.2022, 20.00-21.30 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Persönlichkeitsentwicklung

Training zur Selbstreflexion: Der Schlüssel zum Wandel

- Premiumkurs Kleingruppe

Ein negatives Selbstbild können wir teilweise verändern, indem wir unsere Vergangenheit und Gegenwart in den Fokus nehmen. Anhand unterschiedlicher Methoden und praktischer Übungen reflektieren wir die Selbst- und Fremdwahrnehmung und erarbeiten sie neu. Hierbei filtern wir heraus, was uns an uns gefällt und was wir an uns noch verändern möchten. Durch die Retroperspektive auf uns selbst lernen wir Altlasten aus der Vergangenheit zu verarbeiten und im Hier und Jetzt erfolgreich und glücklich werden zu können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010610 vhs Dreieich

Alexandra Dornhof, Bildungsreferentin, B.A. Soziologin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Fr, 18.02. und 18.03.2022, 15.30-18.30 Uhr € 43, (sowie € 5, für das Skript, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN



Alexandra Dornhof

Mein positiver Lebensplan

- Premiumkurs Kleingruppe

Der neue Lebensentwurf hilft, Entscheidungen zu treffen, Kraft zu tanken und klar zu kommunizieren, was wir wollen und was nicht. Viele Menschen können nur beantworten, was sie nicht wollen oder wie sie nicht werden möchten. Da aber unser Unbewusstes Negationen tilgt, erhalten wir dann häufig das, was wir eigentlich nicht wollten. In praktischen Übungen erarbeiten wir einen Bauplan für unser Leben, der uns Motivation und Klarheit gibt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010611 Alexandra Dornhof, Bildungsreferentin, B.A.

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115 Fr, 29.04.2022, 15.00-19.30 Uhr

€ 32, (sowie € 5, für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN



Rückkehr zur Freude am Leben

- Premiumkurs Kleingruppe

Sorgen und Angst schwächen das Immunsystem und damit sind wir anfälliger für Krankheiten. Um dem entgegenzuwirken ist Freude ein wesentlicher Faktor, um die schönen Seiten des Lebens wieder zu entdecken und unverhoffte Glücksmomente zu finden. Wir werden in diesem Kurs das umfangreiche Feld der Freude in einem positiven Kontext erarbeiten und generieren. Dazu helfen uns Düfte, die positiv auf unsere Stimmung wirken. Im Kurs können Sie praktische Erfahrungen machen und erhalten Möglichkeiten für den täglichen Gebrauch.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010613 vhs Dreieich Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Fr, 25.02.2022, 15.00-18.45 Uhr

€ 27, (sowie € 8, für Duftöle und Informationsmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Wichtiger Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an Kursen oder Einzelveranstaltungen keine ärztliche oder (psycho-) therapeutische Behandlung ersetzt. Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte vor der Teilnahme Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Grundsätzlich findet die Teilnahme auf eigenes gesundheitliches Risiko statt.



Mehr innere Stärke (Resilienztraining)

- Premiumkurs Kleingruppe

Innere Stärke ist die Widerstandskraft trotz schwieriger Umstände nicht zu verzagen. Die Krisen nicht nur meistern zu können, sondern auch daran zu wachsen. Mangelndes Selbstvertrauen macht es oft schwer sich auszudrücken, zu sich zu stehen und sich zu behaupten - beruflich und privat. Gewinnen Sie mehr Kraft, Energie und Selbstbestimmtheit, die Sie im Außen selbstsicherer und klarer erscheinen und im Inneren mehr Wohlbefinden spüren lassen. Dabei unterstützen uns Elemente aus der Resilienz, Mentaltraining, NLP und Energiearbeit.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010614 vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Di, 10.05. und 17.05.2022, 18.00-21.15 Uhr € 43 $_{\tau}$ (sowie € 5 $_{\tau}$ für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Die Kraft des positiven Denkens

- Premiumkurs Kleingruppe

Unsere Gedanken bestimmen, wie es uns geht!
Berufliche Herausforderungen und persönliche Belastungen führen oft zu Überforderung, Stress, innerer Unruhe, Angstzuständen und auch zu körperlichen Beschwerden. Wie Sie durch eine veränderte Sicht der Dinge und neue Denkansätze Ihren Umgang damit deutlich verbessern können, erarbeiten wir in diesem Workshop. Dabei unterstützen uns Elemente aus der Resilienz, Mentaltraining und Achtsamkeit sowie Entspannungs- und Visualisierungsübungen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010615 vhs Dreieich Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107 **Fr, 13.05.2022,** 15.00-18.45 Uhr

€ 28, (sowie € 5, für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Energie, Freude und Leichtigkeit entwickeln

- Premiumkurs Kleingruppe

Manche Lebensumstände sind kräfteraubend, kosten viel Energie und setzen Ängste und Unsicherheiten frei. Lernen Sie zu erkennen, was Ihnen Energie raubt und was Ihnen Energie spendet. Finden Sie Ihren Weg und Ansätze in diesem Kurs, um gut durch Krisenzeiten zu kommen oder auch danach besser Kräfte zu schöpfen. Mit mehr Energie und Lebensfreude sind Sie mehr in Ihrem inneren Gleichgewicht und wirken somit nach Außen selbstsicherer und klarer. Unterstützend binden wir die Energie der ätherischen Öle mit ein.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010616 vhs Dreieich Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

So, 15.05.2022, 10.00-16.00 Uhr

€ 43, (sowie € 8, für Kursmaterial und ätherische Öle, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4-7 TN

Weg mit dem Ärger - Neues Glück, Freunde und Lebensfreude gewinnen

- Premiumkurs Kleingruppe

Warum tragen Sie den Ärger der Vergangenheit noch heute mit sich herum? Warum lassen Sie sich von vagen Zukunftsängsten plagen, die Sie im Hier und Jetzt nur sinnlos belasten?

Wäre es nicht schöner, Grübelei, Missmut und Trübsinn hinter sich zu lassen? "Wenn das so einfach wäre…" denken Sie? Mit den Tipps und Übungen dieses Kurses können Sie Ihre Lebenseinstellung positiv verändern. Wenn Sie Glück und Zufriedenheit ausstrahlen, begegnen Ihnen Ihre Mitmenschen offener und Sie schließen leichter neue Freundschaften. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010621 vhs Dreieich Ralf Weisbecker, Kriminalbeamter, Mentaltrainer **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Fr, 11.03.2022, 16.00-19.00 Uhr € 22, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Ruf nach Veränderung - Was will ich wirklich? Antwortsuche mit Methoden der Schreibtherapie und Resilienzförderung – - Premiumkurs Kleingruppe

Heute, in der Zeit des Überangebots, stellt sich auch allzu oft die Frage nach Veränderung. Manchmal ist es nur eine kleine Unzufriedenheit, manchmal ist es die Frage nach dem Sinn des Lebens. Doch wie viel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich eigentlich wirklich? Wo nehme ich Abschied, wo wage ich einen Neubeginn? Wir nähern uns den Antworten auf all diese Fragen mit Methoden aus der Schreibtherapie und Resilienzförderung, verbunden mit kleinen Entspannungseinheiten.

Bitte Schreibmaterial, mehrere farbige Stifte (z.B. Buntstifte, Filzstifte, Wachsmalstifte) und Pausenverpflegung mitbringen.

D010624 vhs Dreieich

Petra Baltes, Heilpraktikerin eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Schreib- und Resilienztherapeutin, Seminarleiterin für Autogenes Training und Stressbewältigung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115 **Sa, 12.03.2022,** 11.00-17.00 Uhr € 43,, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN



Selbstbehauptung bei Konflikten

- Premiumkurs Kleingruppe

Konflikte sind oft unvermeidlich. Es hilft dabei, sich zu vergegenwärtigen, ob man über Bedürfnisse oder Werte streitet. Unterschiedliche Techniken helfen, dieses Dilemma aufzulösen.

Wir befassen uns mit dem eigenen Konfliktverhalten und unseren Wahrnehmungsfiltern. Gemeinsam lernen wir aktiv die Perspektive zu wechseln und deeskalierende Gesprächsstrategien für kritische Situationen einzusetzen.

Bitte Schreibmaterial und Verpflegung mitbringen. D010626 vhs Dreieich Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlich-

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Fr, 25.03.2022, 15.00-18.15 Uhr **Sa, 26.03.2022,** 10.00-16.00 Uhr

keitstrainerin

So, 27.03.2022, 10.00-16.00 Uhr

€ 86, (sowie € 10, für Seminarunterlagen, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 3 Termine, 16 UE, 4-7 TN



Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313



Vortrag

- Wenn Gedanken zur Sorgenplage werden

Wer kennt sie nicht, diese endlosen Gedankenketten? Statt zu schlafen, wälzen wir Probleme; wir plagen uns mit Pflicht- und Schuldgefühlen, mit Selbstvorwürfen und Hätte-Sollte-Müsste-Sätzen. Ein Leben auf dem Gedankenkarussell macht uns nicht nur unruhig und unglücklich, es greift auch unsere Körperkräfte an. Wie Sie wieder Macht über Ihre Gedanken bekommen können, erfahren Sie in diesem Vortrag, der mit dem Angebot einer Trance zur Verankerung des neu Gelernten abschließt.

D010628 vhs Dreieich Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula "Immanuel Kant" **Di, 29.03.2022**, 19.30-21.30 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Innere Haltung und äußere Wirkung

- Premiumkurs Kleingruppe

Unsere inneren Haltungen entwickeln sich aus all dem, was wir erlebt und gelernt haben; sie sind entscheidend für die Art und Weise, wie wir zu uns selbst und zu anderen in Beziehung treten und wie wir sie gestalten. Neben den bewussten Einstellungen zu bestimmten Aspekten des Lebens gibt es immer auch unbewusst verankerte, oft hinderlich wirkende Überzeugungen, die unser Verhalten bestimmen. Im Seminar sollen diese bewussten und unbewussten Aspekte wahrgenommen werden, um solche Haltungen leben zu können, die besser zu unserer Persönlichkeit passen. Dazu werden praktische Übungen und Selbsttranceverfahren angeboten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Proviant für den Tag D010630 vhs Dreieich Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115 **Sa, 25.06.2022,** 10.00-17.00 Uhr

€ 49,, 1 Termin, 9 UE, 4-7 TN

Wenn Gefühle aus der Vergangenheit uns in der Gegenwart beeinträchtigen

- Premiumkurs Kleingruppe
Immer wieder kann es passieren, dass in einer
Alltagssituation heftige Gefühle aufbrechen, die
unsere Handlungsfähigkeit beeinträchtigen – so
reagieren wir vielleicht mit Angst, wenn wir einen
Fehler gemacht haben oder mit Selbstzweifeln bei
der geringsten Zurückweisung oder mit Wut auf
bestimmte Verhaltensweisen anderer. In diesem
Seminar wollen wir jene noch nicht abgeschlossenen
Erfahrungen beleuchten, die uns immer mal wieder
in kindliche Gefühlszustände stürzen können. Ziel
dabei ist, unsere Erwachsenenkompetenz und unsere
Handlungsmacht zu festigen und zu nutzen. Dazu
werden praktische Übungen und Selbsttranceverfahren angeboten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Verpflegung für den Tag.

D010632 vhs Dreieich Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115 **Sa, 09.07.2022,** 10.00-17.00 Uhr € 49, 1 Termin, 9 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag



Viele Menschen erleben wachsende Anforderungen und Beschleunigung im Arbeitsleben. Neue Medien und Kommunikationsplattformen bringen Flexibilität und ständige Erreichbarkeit, Herausforderung oder Überforderung. Wie geht man im beruflichen Alltag mit Erwartungshaltungen und eigenen Grenzen um? Im Kurs gehen wir diesen Fragen nach, erforschen Ursachen von Stress und lernen mit Hilfe von 7 Schritten Entspannung und Regeneration. Wir erleben Waldbaden aktiv in der Natur, um Energie und Fokussierung für neue Herausforderungen aufzubauen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Isomatte und Decke.

K010618

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 14.03.-18.03.2022, 09.30-16.30 Uhr € 260; (sowie € 8; für Kursmaterial bitte vor Ort bar an die Kursleitung bezahlen), 5 Termine, 40 UE - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010619

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 05.09-09.09.2022, 09.30-16.30 Uhr € 260-, (sowie € 8-, für Kursmaterial bitte vor Ort bar an die Kursleitung bezahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Bildungsurlaub: Potenziale entfalten & Veränderungen als Chance sehen

Veränderungen im Einklang mit den eigenen Werten gestalten - in einer zunehmend flexibilisierten Arbeits- und Lebenswelt

Die heutige Arbeitswelt wie auch der Alltag unterliegen ständigen Veränderungen. Wer künftig Chancen in diesen Veränderungen sehen möchte, darf erkennen, wo sie/er steht. Spüren, dass wir selbst in der Lage sind. Lebensfreude und Erfolg zu erzeugen: durch Selbstreflexion und eben auch durch Flexibilität. Das gelingt mit der Kommunikation nach Innen und Außen. Im Kurs lernen Sie verschiedene Persönlichkeitsmodelle kennen und erfahren, wie Sprache und Körpersprache Veränderungen unterstützen und ein wertschätzendes Miteinander ganz neue Energien freisetzen kann. Basiert auf NLP-Techniken lernen Sie viele Methoden und Modelle kennen, Ihre Potenziale neu zu entfalten. Sei Du selbst die Veränderung! Bitte mitbringen: Mehrere farbige Stifte (z.B. Buntstifte, Filzstifte, Wachsmalstifte)

K010621

Andrea Kurz, Lern-Coach, Kommunikations- und Innovationstrainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 25.04.-29.04.2022, 09.00-16.30 Uhr € 260₅, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Happy Aging - Vorbereitung auf den Ruhestand



Gesellschaftliche Auswirkungen auf die dritte Lebenshälfte und individuelle Strategien für ein glückliches Altern

Neigt sich Ihr aktives Erwerbsleben dem Ende zu? Erfreut oder erschreckt Sie diese Aussicht? Unter Gleichgesinnten bereiten Sie sich systematisch auf die neue Lebensphase vor. Sie befassen sich mit finanziellen, gesundheitlichen, organisatorischen und familiären Herausforderungen. Sie erhalten Impulse aus Arbeitsmedizin, Zeitmanagement, Achtsamkeitslehre und der Positiven Psychologie. Unter fachkundiger Anleitung gewinnen Sie Klarheit über nötige Ressourcen und stellen die Weichen für diesen wichtigen Lebensabschnitt. Sie können von diesem Seminar auch profitieren, wenn Sie schon im Ruhestand sind und Orientierung suchen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

K010627

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 31.10.-04.11.2022, 09.00-16.00 Uhr € 260₇, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Diversity - Gender - Interkulturalität

Eine Veranstaltung von Arbeit und Leben, Kreisarbeitsgemeinschaft Offenbach



Bildungsurlaub:

Alles 'Gender-Gaga'? - Geschlecht und Gleichstellung schreibend reflektieren



Was ist gemeint, wenn von Gender, Sex und Gleichstellung die Rede ist? In diesem Bildungsulaub werden wir diese Fragen diskutieren und reflektieren - vor allem schreibend. Dazu werden wir uns zuerst Grundkenntnisse zu diesen Konzepten erarbeiten und Ihnen im nächsten Schritt das Handwerkszeug liefern, damit Sie letztlich einen journalistischen oder autobiographischen Text zur Thematik schreiben können. Alle dafür relevanten Arbeitsschritte werden methodisch angeleitet und am eigenen Text eingeübt.

Die Kursleitungen sind ausgebildete Schreibberater des Schreibzentrums der Goethe-Universität Frankfurt am Main.

K010790

BU

Leonardo Dalessandro, Zara Tariq

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104 **Mo-Fr, 28.03.-01.04.2022,** 09.00-16.45 Uhr

€ 90,, 5 Termine, 40 UE



Schreiben im Museum - Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken

Ein Schreibkurs für Frauen

Angeregt durch die Betrachtung ausgewählter Kunstobjekte setzen sich die Teilnehmerinnen mit der eigenen Biografie auseinander. Der Austausch über die entstandenen Texte, Gedanken, Gedichte oder Fragmente findet in wohlwollender Atmosphäre im Museumscafé statt.

Treffpunkt: im Eingangsbereich

Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4, Notizblock und Schreibmaterial

K010702

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

Frankfurt a. M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumain-

Fr, 10.06., 24.06., 08.07. und 22.07.2022,

15.00-18.00 Uhr

€ 43, (zzql. Museums-Eintritt: € 12,), 4 Termine, 16 UE Falls Sie das Museum kostenlos besuchen können, teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.



Eine Veranstaltung von Arbeit und Leben, Kreisarbeitsgemeinschaft Offenbach



Bildungsurlaub: Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen

Eine Reise ans Meer, an den Ursprung allen Lebens, um schreibend die eigene Lebensgeschichte auf dem Hintergrund des Zeitgeistes auszuleuchten, sie im Spiegel der Natur neu zu entdecken und Zukunftsvisionen zu entwickeln.

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

So-So, 06.11.-13.11.2022

€ 728,, 8 Tage, 40 UE

K010705

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -Bitte Flyer mit näheren Informationen bei Anja Merget unter 06103 3131-1350 anfordern.

Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen

Mit Sprache in meditativer Haltung spielen, experimentieren, offen sein, für das, was auf dem Papier, auch mit Unterstützung kreativer Medien, entstehen will, sich überraschen lassen ohne Wertung. Schreibend träumen-träumend schreiben.

Bitte mitbringen: Malblock DIN A3, DIN A4, Notizheft, Mal- und Schreibmaterial

R010704 vhs Rödermark Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin,

Gestalt-Therapeutin, Pädagogin Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

So, 20.03., 10.04., 08.05., 22.05. und So, 26.06.2022, 15.00-18.00 Uhr

€ 54,, 5 Termine, 20 UE



Workshop: Frauen-Selbstverteidigung - für Einsteigerinnen ohne Vorerfahrung

Sie lernen, wie Sie sich auch ohne jahrelanges Training effektiv gegen Angriffe aller Art wehren können und üben einfache Selbstverteidigungstechniken, wie Sie sich bei Angriffen bestmöglich verhalten. Dabei sind auch eine Stärkung des Selbstbewusstseins, Deeskalationstechniken und Angstvermeidung wichtige Inhalte des Kurses. Kraft, Alter und Fitness spielen keine Rolle. Sie trainieren in Straßenkleidung und benötigen keine Ausrüstung. Lernen Sie, sich ganz einfach zu wehren, sogar mit Gegenständen aus dem Alltag.

D010720 vhs Dreieich Ralf Weisbecker, Kriminalbeamter, Mentaltrainer Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104 Sa, 02.04.2022, 13.00-16.00 Uhr € 11,-, 1 Termin, 4 UE

Online-Vortrag: Häusliche Gewalt - Wie kann ich helfen?

K010516

Susan DeTroy, Kirsten Michler Kursbeschreibung siehe S. 6



Eine "Mauer des Schweigens"? -Der rechte Terror des NSU und die Kriminalisierung seiner Opfer

D010004

Prof. Dr. Tanier Schultz Kursbeschreibung siehe S. 1

"Die verborgenen Muskeln" Den Beckenboden spüren und trainieren lernen - ein Kompaktkurs für Frauen

Eine Schwäche unserer Beckenbodenmuskulatur führt häufig zu Einschränkungen in Alltag und Partnerschaft. Dieser Kurs ist sowohl für interessierte als auch betroffene Frauen gedacht.

Inhalte:

- Bau, Funktion und mögliche Störungen des Becken-
- den Beckenboden spüren, aktivieren und entspannen lernen
- Übungen aus der Funktionellen Bewegungslehre und der Atem- und Entspannungstherapie
- Erarbeiten eines Trainingsprogramms für den Alltag - auch kombinierbar mit jeder Sportart zur Prävention und Stabilisation von Beckenbodendys-

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen R010727 vhs Rödermark

Michaela Schmidt-Eppinger, Physiotherapeutin und Dozentin für Flamenco-Tanz

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa. 02.04.2022. 10.30-15.00 Uhr € 16,, 1 Termin, 6 UE

Beckenbodentraining für Männer

- ein Kompaktkurs

- Premiumkurs Kleingruppe

Auch für den Mann spielt die funktionierende Beckenbodenmuskulatur eine zentrale Rolle. Sie gewährleistet nicht nur Kontinenz in Ruhe und Bewegung, sondern ist darüber hinaus eine wichtige Voraussetzung für eine zufriedenstellende Sexualfunktion. Dieser Kurs ist für interessierte und betroffene Teilnehmer gedacht. Die physiologische Zusammenarbeit/"Synergie" von Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Atmung wird durch aktive Übungen verdeutlicht und verinnerlicht. Ein umfassendes und in Alltag und Sport leicht einzubindendes Übungsprogramm integriert neben den meisten anderen Muskelgruppen auch die für die allgemeine Stabilität der Körpermitte so wichtige Tiefenmuskulatur ("Core stability").

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen

R010755 vhs Rödermark Michaela Schmidt-Eppinger, Physiotherapeutin und Dozentin für Flamenco-Tanz

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 07.05.2022, 10.30-15.00 Uhr € 32, 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN



Yoga für Männer

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben schon viel Gutes über Yoga gehört, auch dass Männer in vielerlei Hinsicht von Hatha Yoga profitieren - trauen sich aber nicht ganz in diese Frauen-Domäne mit den bunten Leggings? Deswegen ist dieser Kurs für Männer kreiert, um evtl. muskuläre Schwachstellen auszugleichen und Yoga als einheitliches Training vorzuzeigen - die Übungen fördern Ihre Flexibilität, Kraft und Beweglichkeit und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D010716 vhs Dreieich Natalie Spohn, Yogalehrerin, Betriebswirtin Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 Fr, ab 18.02.2022, 19.00-20.30 Uhr € 108,, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Bildungsurlaub



Philosophie / Ethik

Philosophie; Liebe und Erkenntnis / das verwirrende Spiel der Gefühle

- Premiumkurs Kleingruppe

Jeder kennt das romantische Ideal "die große und ewige Liebe"; aber auch das Kontrastprogramm in der Realität.

Die Philosophie wagt einen ungewöhnlichen Blick auf das elementare Gefühl "Liebe"; spezifisch auf die virulente Emotion des Begehrens, das unsere Kultur seit der Antike "Eros" nennt.

Grundlage für unsere Erörterung: ein literarisches Kunstwerk aus dem Arsenal der Philosophie: Platon, Symposion

Platon, Symposion (Reclam ISBN: 978-3-15-018435-6) K010801

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

Mi, ab 09.03.2022, 20.00-21.30 Uhr € 130,, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Ethik/Kultur: Menschliches allzu Menschliches: was ist der Mensch

- Premiumkurs Kleingruppe
Eine besondere 'Wanderung durch die geistige
Menschheits-Geschichte' Religionen erzählen in
ihren Mythen 'das Bild vom Menschen'. Die lebendige
Umsetzung formt die Kultur: Sittlichkeit, Rituale,
Feste bis 'Kultur-Güter': Sakralbauten, Monumente,
Gräber; Paläste, Plätze, Parkanlagen; Musik, Tanz,
Theater, Literatur... bis Weisheitslehren.- Alles Repräsentationen eines Menschen-Bildes! - Und was ist

K010802

Dr. Rüdiger E. Böhle

nun: "der Mensch"?

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

Do, ab 10.03.2022, 18.15-19.45 Uhr € 130,, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Führungen / Stadtkultur

Ab auf die Lügenbank! Vol. 2 - Stadtführung mit unglaublichen Geschichten

In der langen Geschichte Seligenstadts haben sich viele Ereignisse zugetragen, die mehr als unglaublich klingen und dennoch wahr sind. Während der Stadtführung erfahren Sie unglaubliche Geschichten zur Geschichte, allerdings haben sich nicht alle davon so zugetragen. Entscheiden Sie am Ende, welche Geschichten wahr sind und welche auf die Lügenbank gehören. Die Auflösung gibt es natürlich auch. Neue Geschichten, genauso unglaublich!

K010903

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin **Seligenstadt**, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre **So, 20.03.2022,** 11.00-12.30 Uhr

€ 10, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

K010904

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin **Seligenstadt**, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre **So, 26.06.2022,** 11.00-12.30 Uhr

€ 10,, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Alle Wege führen nach Frankfurt

Egal ob Alte Brücke, Buchmesse oder Frankfurter Kreuz - sie alle haben eines gemeinsam: Frankfurt. An der Mainmetropole kommt nichts und niemand vorbei. Die Führung erzählt von Handelsstraßen, Handelsplätzen, Verkehrsmitteln sowie dem typischen Pragmatismus und Improvisationstalent, das Frankfurt schon immer ausgezeichnet hat.

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg So, 15.05.2022, 11.00-12.30 Uhr

€ 10,, keine Gebührenermäßigung /-befreiung



Die Frankfurter Skyline - Vom Turm zum Wolkenkratzer

Seit dem Mittelalter prägen Türme die Frankfurter Stadtansicht, die sich erst seit den 1920er Jahren sichtbar verändert. Die von den Zeitgenossen noch stark bekämpfte Skyline ist heute nicht mehr wegzudenken. Gläserne Bürotürme, der Messeturm und der Commerzbank-Tower gelten als Superlative im europäischen Höhenwettbewerb. Kommende Projekte werden das Stadtbild weiter verändern und die Skyline wachsen lassen.

K010908

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg So, 06.03.2022, 11.00-12.30 Uhr

€ 20, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

K010909

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin **Frankfurt a. M.**, Justitiabrunnen auf dem Römerberg **So, 10.07.2022,** 11.00-12.30 Uhr

€ 20,, keine Gebührenermäßigung /-befreiung



Wie die Mönche damals - Führung durch das RegioMuseum Seligenstadt

Bei dem Streifzug durch das RegioMuseum in der ehemaligen Benediktinerabtei in Seligenstadt geht es um die Geschichte des Klosters und deren Bewohner, den Alltag der Mönche, Speis und Trank und allerlei kuriose Begebenheiten, die in den historischen Wänden passiert sind. Im Anschluss genießen wir ein Gläschen echten Klosterwein zusammen. K010910

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin **Seligenstadt**, RegioMuseum, Im Klosterhof 2, Foyer **Sa, 30.04.2022,** 16.00-17.30 Uhr

€ 10 $_{\overline{\imath}}$, 1 Termin, 2 UE, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Deutsches Romantik-Museum

Mit dem Romantik-Museum hat Frankfurt endlich einen Sehnsuchtsort für die kleinen Fluchten aus Alltag und mehrwertheischender Geschäftigkeit, einen Ort, an dem man sich der Welt der Suchenden nach der "blauen Blume" nähern kann. Für die zahlreichen Exponate aus Literatur und Malerei, die in effektvollen Inszenierungen präsentiert werden, hat Professor Christoph Mäckler eine kongeniale architektonische Hülle geschaffen, die allein schon einen Besuch lohnt.

Wir laden Sie ein zu einem Ausflug in die Bilderwelt eines Caspar David Friedrich oder Johann Heinrich Füssli und zu den literarischen Phantasien von Brentano bis Eichendorff und wollen darüber nicht vergessen, dass die Epoche der Romantik auch diejenige ist, in der wir Deutschen uns erstmals auf die Suche nach unserer Identität als Volk und Nation gemacht haben.

K010919

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Frankfurt a. M., Eingang Deutsches Romantik-Museum

Do, 10.03.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 10,5- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -Bitte beachten Sie, dass der Museumseintritt nicht inbegriffen ist und vor Ort entrichtet werden muss. Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

Der Frankfurter Hauptfriedhof

Friedhöfe erinnern an die Verstorbenen, sind aber in erster Linie Ort der Lebenden, denn diese bestimmen das Bild dieser letzten Ruhestätte. Das macht Friedhöfe zu hervorragenden Spiegeln des jeweiligen Zeitgeistes und Zeitgeschmacks. Frankfurts Hauptfriedhof, angelegt 1928, zählt zu den größten Friedhöfen Deutschlands und gibt einen hervorragenden Einblick in die Befindlichkeiten der Stadtgesellschaft der letzten zweihundert Jahre.

Bei einem Spaziergang durch die einzelnen Abteilungen des Hauptfriedhofs werden wir von den Grußarkaden des Klassizismus ausgehend nicht nur den Wandel der Stile kennenlernen, sondern auch vor mancher Grabstätte prominenter Frankfurter verweilen, sei es die des "Paulinchen" aus Hoffmanns Struwwelpeter oder des Philosophen und Hundefreund Schopenhauer.

K010920

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Frankfurter Hauptfriedhof, alter Haupteingang (Säulenportikus)

So, 03.04.2022, 14.30-17.00 Uhr

€ 10,, keine Gebührenermäßigung /-befreiung Frankfurt a. M., Hauptfriedhof, alter Haupteingang (Säulenportikus) schräg gegenüber der Nationalbibliothek an der Eckenheimer Landstraße Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

Sie finden uns auch im Internet unter: www.vhs-kreis-offenbach.de





Mittwochs im Museum

Einmal im Monat geht die vhs auf Museumstour. Mittwochs im Museum heißt das neue Format. Besuchen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Museen der Region, erleben Sie bei einer Führung die Schwerpunkte der Sammlung und entdecken vielleicht unerwartete Schätze

Die Gebühr beinhaltet die Kosten für Führung und Eintritt. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich.

Mittwochs im Museum - Weltkulturen Museum Frankfurt

Das Weltkulturenmuseum verfügt über eine einzigartige Sammlung von 65.00 ethnografischen Objekten aus Ozeanien, Afrika, Südostasien sowie Nord-, Mittel- und Südamerika. Die Sammlung visuelle Anthropologie umfasst etwa 120.000 historische und zeitgenössische ethnografische Fotografien und Filme und ergänzt den Bestand.

Das Weltkulturen Museum zeigt aufgrund räumlicher Begrenzungen ausschließlich wechselnde Sonderausstellungen.

Das Thema der im April 2022 aktuellen Sonderausstellung steht zur Zeit noch nicht fest. K010930

Frankfurt a. M., Eingang Weltkulturen Museum, Schaumainkai 29-37

Mi, 06.04.2022, 15.00-16.30 Uhr

€ 25.- inkl. Eintritt und Führung

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mittwochs im Museum - Museum Stangeberg Merck

Das 2010 eröffnete Museum Stangenberg Merck zählt zu den schönsten privaten Kunstmuseen an der Bergstrasse und wird von Besuchern oft als "Gesamtkunstwerk" bezeichnet.

Es befindet sich 12 Kilometer südlich von Darmstadt in Seeheim-Jugenheim, in einer 1860 erbauten und 1904 vom damaligen Star-Architekten Prof. Metzendorf erweiterten Villa, dem "Haus auf der Höhe". Das Museum erstreckt sich über 4 Etagen mit rund 800 m² und zeigt vor allem das Werk der Malerin Heidy Stangenberg-Merck, die in diesem Haus aufgewachsen ist. Ebenfalls zu sehen sind Arbeiten ihrer Mutter Marietta Merck und von Karl Stangenberg. K010931

Seeheim-Jugenheim, Museum Stangenberg Merck, Helene-Christaller-Weg 13 **Mi, 04.05.2022,** 15.00-16.30 Uhr

€ 25, inkl. Eintritt und Führung

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mittwochs im Museum - Liebieghaus Frankfurt

Die Liebieghaus Skulpturensammlung ist ein Skulpturenmuseum am Museumsufer in Frankfurt am Main. In einer schlossartigen historistischen Villa am Sachsenhäuser Schaumainkai beherbergt das Liebieghaus eine hochkarätige Sammlung von rund 3.000 Skulpturen aus der Zeit vom Alten Ägypten bis zum Klassizismus. K010932

Frankfurt a. M., Eingang Museum Liebieghaus, Schaumainkai 71

Mi, 01.06.2022, 15.00-16.30 Uhr

€ 35, inkl. Eintritt und Führung

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mittwochs im Museum - Jüdisches Museum Frankfurt

Lichtbau und Stadtpalais - die Architektur des Jüdischen Museums.

Mit der Erweiterung des Jüdischen Museums entstand am Museumsufer ein ganz neuer Museumskomplex. Neben dem historischen Rothschild-Palais steht nun ein moderner Lichtbau von Staab Architekten. Gemeinsam bilden sie ein stimmiges Ensemble aus alt und neu und ein neues kulturelles Zentrum mitten in Frankfurt K010934

Frankfurt a. M., Jüdisches Museum, Bertha-Pappenheim-Platz 1

Mi, 06.07.2022, 15.00-16.30 Uhr

€ 25,- inkl. Eintritt und Führung

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Länderkunde

Digitale Fotoschau: Östlich vom Gardasee - Bergparadiese "Piccolo Dolomiti" und "Monti Lessini"

Dieser kaum bekannte wunderschöne Alpenwinkel liegt südlich von Bozen links. Also nicht rechts, wo alle zum Gardasee abbiegen. Man wird überrascht mit einer bizarren "Piccolo-Ausgabe" der Dolomiten und den bukolischen Landschaften der weiten Hochebene der Lessinia. Hier brechen die Berge fast senkrecht ab und bieten grandiose Aussichten: 1800 Höhenmeter tief hinunter in die Po-Ebene bei Verona! Ursprüngliche Natur mit menschenleeren Gipfeln ist noch ungestört erlebbar mit der ganzen Pracht der Bergwiesen, mit vielen Murmeltieren und Schmetterlingen. Ein lohnendes Ziel für Naturfreunde. Lassen Sie sich verzaubern!

vhs Rödermark R010912 Martin Schroth, Diplom-Biologe

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 16.02.2022, 20.00-21.30 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort, (tel.) Anmeldung erforderlich

Digitale Fotoschau: Menorca - herrliche Buchten und eine lange Geschichte

Menorca, der kleine Nachbar Mallorcas, ist eine grüne, hügelige Insel voller Geschichte und mit vielen einsamen, schönen Badebuchten mit kristallklarem, tiefblauem Wasser. Zwischen den beiden großen Städten Ciutadella, der alten Hauptstadt und heute religiöser und kultureller Mittelpunkt, und der neuen Hauptstadt Mahon an einem strategisch wichtigen Meeresarm gelegen, sind viele kleine Sehenswürdig-

Einmalig aber sind die unzähligen Funde vorchristlicher Siedlungen, der Talayots, die liebevoll und sachkundig für die Besucher zugänglich gemacht wurden. Sie liegen in großen waldähnlichen Arealen, sodass jeder Besuch auch ein Spaziergang durch die schöne Natur der Insel ist.

R010913 vhs Rödermark

Günter Kloos, Hannelore Kloos

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 16.03.2022, 20.00-21.30 Uhr

€ 5, nur Barzahlung vor Ort, (tel.) Anmeldung erforderlich



Digitale Fotoschau: Von Moskau nach St. Petersburg auf dem Wolga-Ostsee-Wasserweg

Während einer Flusskreuzfahrt auf dem Wolga-Ostsee-Wasserweg von Moskau nach St. Petersburg erleben wir ausgiebig die beiden Millionenstädte Moskau und St. Petersburg mit den Zarenpalästen Peterhof, Katharinenpalast und Pawlowsk. Die 1770 km lange Fahrt führt u.a. durch die Wolga mit den historischen Städten Uglitsch und Jaroslawl, die größten Seen Europas, Onega- und Ladogasee und die wald- und wasserreiche Landschaft Kareliens mit bedeutenden alten Klöstern.

Diese Reise ist ein erlebnisreiches Kontrastprogramm zwischen den geschäftigen modernen Städten und den stillen Weiten einer fast unbesiedelten, wilden Natur.

R010914 vhs Rödermark

Günter Kloos, Hannelore Kloos

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 11.05.2022, 20.00-21.30 Uhr

€ 5, nur Barzahlung vor Ort, (tel.) Anmeldung erforderlich





Naturwissenschaften

SENCKENBERG

world of biodiversity

Museum for Tomorrow: Die Praxis der Museen

Renommierte Referentinnen und Referenten beleuchten in der Vortragsreihe die Geschichte und heutige Position von Museen sowie deren gesellschaftliche Rolle und ihr Potenzial: früher, heute und mit Blick auf die Zukunft.

Die Vorträge werden vom Senckenberg Museum Frankfurt per Zoom oder als Livestream übertragen. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Online-Vortrag: "Forschendes Kuratieren" oder: Was passiert im Museum?

K011014 Dr. Brigitte Franzen **Mi, 02.02.2022,** 19.15-20.30 Uhr



Online-Vortrag: Nachhaltiges Museum - zukunftsfähig bilden, forschen und handeln

K011015 Dr. Sunhild Kleingärtner **Mi, 16.02.2022,** 19.15-20.30 Uhr



Online-Vortrag: Virtuell, augmented, multilingual, immersiv: Digitale Strategien für das Museum der Zukunft

K011016 Prof. Dr. Willi Xylander **Mi, 23.02.2022,** 19.15-20.30 Uhr



Online-Vortrag: Dekolonialisierung von Museen

K011017 Nanette Snoep **Mi, 02.03.2022,** 19.15-20.30 Uhr



Online-Vortrag: Wie sieht das Naturmuseum der Zukunft aus?

K011018 Prof. Dr. Peter Weibel **Mi, 23.03.2022,** 19.15-20.30 Uhr



Online-Vortrag: Senckenbergforum: Mit Forschungsmuseen Zukunft gestalten

K011019 N.N.

Mi, 30.03.2022, 19.15-20.30 Uhr





Bildungsberatung

Quipe :





Lebenslanges Lernen ist bei uns Programm!

Die Bildungsberatung am Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) berät Sie dazu

• kompetent • neutral • kostenfr

Unser Beratungsangebot:

- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zu schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Angebotsberatung (Unterstützung bei der Suche nach konkreten Weiterbildungsangeboten und -anbietern)
- Beratung zum Nachholen schulischer Abschlüsse
- Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse
- Beratung zur Förderung der beruflichen Weiterbildung

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

Kalliopi Giagozoglou, Bildungsberaterin HLL, Haus 3, EG, Raum 3.002 Tel.: 06103 3131-1214 oder 06103 3131-0 (Infopoint HLL) E-Mail: k.giagozoglou@kreis-offenbach.de Termine nach Vereinbarung









Selbstlernzentrum







Eigeninitiative zeigen, selbstständig lernen, Wissen verteifen, am PC üben... All diese Möglichkeiten bietet das Selbstlernzentrum (SLZ) auch Ihnen als Teilnehmerin und Teilnehmer eines vhs-Kurses im Kreis Offenbach.

Vielfalt im SLZ ist dabei angesagt: **Individuelles Üben** am Computer unter Anwendung von spezialisierter Software, z. B. ein Sprachprogramm mit Spracheingabe, oder die Nutzung der örtlichen Zweigstelle der Stadtbücherei Dreieich mit ihren Fachbüchern, Nachschlagwerken und Medienbeständen ist ebenso möglich wie das Abrufen von Informationen über Internet/Onlinerecherche.

Selbstständig Lernen bedeutet jedoch nicht, dass Sie dabei allein gelassen werden. Ein fachkundiger Ansprechpartner steht Ihnen im SLZ jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie die Gelegenheit, kommen Sie vorbei und probieren Sie das kostenlose Angebot einmal aus!

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich

Selbstlernzentrum

Haus 23, 1. Etage, Räume 2.102 – 2.106 Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Öffnungszeiten:

Mo / Mi / Fr 8.00-13.30; Di / Do 8.00-20.00 Uhr

Ansprechpartner:

Mathias Hein, FA für Medien- und Informationsdienste Tel.: 06103 3131-2104, E-Mail: slz@hll-dreieich.de

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de











Fachbereichsleitung



Dr. Angela Beike • 06103 3131-1333 a.beike@kreis-offenbach.de



Frank Dörner • 06103 3131-1332 f.doerner@kreis-offenbach.de

"Denn die Kunst ist eine Tochter der Freiheit"

Kreativität ist ein wichtiges Ausdrucksmittel der Menschen. Eine Art Sprache, mit der man die Welt erfährt und die Dinge der Realität auf eine individuell ästhetische Weise bearbeiten kann. Bei uns finden Sie Kurse für Kunstgeschichte, Literatur, Theater, Musik und Tanz, gemeinsame Ausstellungsbesuche sowie Angebote im kunsthandwerklichen und künstlerischen Bereich.

In den praktischen Kursen entstehen Werke, die die persönliche Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit der eigenen Kreativität spiegeln. Die Kursleitungen vermittelten Fachkenntnisse und Erfahrung, lassen aber auch der Inspiration des Einzelnen Raum. Denn der kreative Prozess ist mehr als nur das Erlernen von formalen Gestaltungstechniken. Probieren Sie sich aus und leben Sie Ihre Kreativität!



Literatur

"Nachts ist es leise in Teheran" Roman von Shida

Einfühlsam und bewegend erzählt Shida Bazyar in ihrem preisgekrönten Roman die Geschichte einer iranischen Familie zwischen Revolution, Flucht und deutscher Gegenwart. Erzählt wird aus den verschiedenen Perspektiven der Familienmitglieder, die jeweils mit ihren eigenen Stimmen zu Wort kommen. Darüber hinaus stellt der Roman die hochaktuelle Frage: Kann Integration gelingen?

Dagmar Grau

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz Di, ab 15.03.2022, 09.30-11.45 Uhr, (alle 14 Tage!) € 49., 6 Termine, 18 UE

Kostbarkeiten der Weltliteratur

- Premiumkurs Kleingruppe

Natürlich sollte man die großen Werke kennen: Faust, Raskolnikow, Buddenbrooks, Don Quijote... Zugegeben! Doch wie wär's mit ein paar "kleinen" Kostbarkeiten wie etwa dem subtilen bis entlarvenden Blick "hinter die Kulissen" des Alltages in den Novellen eines Gottfried Keller, Heinrich v. Kleist, Hermann Hesse, Thomas Mann, Arthur Schnitzler, Anton Tschechow... - Die Liste lässt sich locker fortsetzen: am besten von Ihnen, den Kursteilnehmenden und Ihren Interessen!

K020103

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

Do, ab 10.03.2022, 20.00-21.30 Uhr

€ 130,, 12 Termine, 24 UE

Wie kann nor e Mensch net von Frankfort sei - Friedrich Stoltze (1816-1891)

Der Altmeister der Frankfurter Mundartdichtung und Herausgeber der politisch-satirischen Zeitschrift "Frankfurter Latern" (wo die Woch 10 Tage hat) ist unser Ziel. Vor unserer Haustür schlummert ein Juwel des hessischen Dialektes und des politischen Freiheitsgedankens, dem wir auf den Mund schauen wollen. Am 22. Februar wird Winno Sahm die Mundartbühne betreten und am 12. April werden die Doktores Regina & Jochen Schick die Abschlussveranstaltung moderieren - mit verschiedenen Protagonisten. R020102

Lou Heinrich

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum Di, 08.02., 22.02., 08.03., 22.03. und 12.04.2022,

18.30-19.30 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Willemerhäuschen und Gerbermühle - Eine Liebe in Oberrad

Zwischen 1814 und Goethes Lebensende 1832 waren der Dichter und Marianne von Willemer in Kontakt. Das Willemerhäuschen im Hühnerweg und die Gerbermühle am Mainufer sind mit die wichtigsten Orte persönlicher Begegnung. Der Spaziergang verbindet sie miteinander und erzählt - auch mit lyrischen Originaltexten - unterwegs die Geschichte einer besonderen und literarisch produktiven Liebschaft. K020111

Winfried B. Sahm

Frankfurt a. M (Oberrad), Straßenbahnhaltestelle Mühlberg

So, 19.06.2022, 15.00-18.00 Uhr € 5, (Barzahlung vor Ort), 1 Termin, 4 UE

Dort, wo hohe Mauern glühen - Lyrisch um die Burg Dreieich

Burgen und deren Ruinen sind ein urromantisches Sujet lyrischen Dichtens. Der wohl historisch bedeutsamste - feste Ort - im Kreis Offenbach bietet mit seiner baulich vielfältigen Anlage das ideale Terrain, eine Auswahl einschlägiger Gedichte von balladesk bis satirisch vorzutragen und kommentierend zu erläutern.

vhs Dreieich

K020112

Winfried B. Sahm

Dreieich (Dreieichenhain), Eingang Burgkirche **Sa, 21.05.2022,** 15.00-17.00 Uhr

€ 5,- (Barzahlung vor Ort), 1 Termin, 3 UE

Wiedersehn welch Wunderwort

- Ein erneutes lyrisches Beieinander

Welches Thema wäre nach einer langen Pause geeigneter, als die Wiederbegegnung? Zumal die deutschsprachige Lyrik eine reichhaltige und vielfältige Auswahl einschlägiger Gedichte bereithält. Emotional weitgespannt ist auch die Tönung der Wiedersehenserlebnisse: sentimental, euphorisch, melancholisch oder auch enttäuscht. Literaturhistorische und psychologische Anmerkungen ergänzen die Textvorträge.

K020115

Winfried B. Sahm

Heusenstamm, Im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3

Do, 24.03.2022, 19.30-21.45 Uhr

- Eintritt frei -, Anmeldung erforderlich In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm

Tanz



Tango Argentino - Einführung

In seinen Anfängen alles andere als gesellschaftsfähig gelangte der Tango auf dem Umweg über Paris in Buenos Aires zu sozialer Anerkennung. Heute hat die Tango-Begeisterung fast die ganze Welt erfasst. Die Faszination liegt vor allem in der Musik, einer Mischung aus Melancholie und Leidenschaft. Beim Tango wird viel improvisiert. Dabei geht es um Miteinander und Zusammenspiel, um Führen und Folgen im Einklang mit der Musik. Ein Dialog ohne Worte! Der Workshop vermittelt die Grundelemente des Argentinischen Tango. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich. D020506

Maria Bischoff, Joachim Romero

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Sa, 14.05.2022, 15.00-18.00 Uhr

So, 15.05.2022, 11.00-14.00 Uhr

€ 54,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bitte paarweise anmelden!

Salsa - Einführung

Salsa ist ein populärer Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanzt wird. Salsa steht für Lebensfreude und Leichtigkeit! Salsa kennt keine Alters- oder Klassengrenzen und lässt viel Raum für Spiel und Improvisation. In diesem Workshop erlernen Sie unter professioneller Anleitung die wichtigsten Grundlagen des Salsa (Merengue und Bachata inklusive). Sie bekommen ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus und werden bald mit Freude danach tanzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

D020508 vhs Dreieich

Maria Bischoff, Joachim Romero

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8.1. OG, Raum 8.104

Sa, 02.07.2022, 15.00-18.00 Uhr

So, 03.07.2022, 11.00-14.00 Uhr

€ 54, (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE - keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Bitte paarweise anmelden!

Disco Fox - Einführung

Der Disco Fox ist einer der beliebtesten Paartänze. Getanzt wird er zu aktuellen Radio-Hits, bekannten Schlagern oder auch zu mitreißenden Oldies und damit zu (fast) jeder Musikrichtung. Der Disco Fox ist locker, einfach zu erlernen und lässt genug Raum für freies Tanzen. Ein Paartanz, der viel Spaß macht! In diesem Workshop lernen Sie neben dem Grundschritt einfache Schrittfolgen, Figuren und Variationen, die Sie frei kombinieren können. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger/innen! Die Teilnahme ist nur paarweise möglich!

D020509 vhs Dreieich

Maria Bischoff, Joachim Romero

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108 **Sa, 09.07.2022,** 15.00-18.00 Uhr

So, 10.07.2022, 11.00-14.00 Uhr

€ 54,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bitte paarweise anmelden!

Salsa für Paare und Einzelpersonen

- Anfänger/innen

Sie erlernen hier die Grundschritte und Basisbewegungen und vertiefen das eventuell bereits Erlernte (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet für Anfänger/innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe

D020511 vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09

Mi, ab 02.02.2022, 19.00-20.30 Uhr,

Kursende Fr, 01.07.2022

€ 103,- Bitte einzeln anmelden., 19 Termine, 38 UE

D020513 vhs Dreieich Nabil Aarab

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09

Di, ab 01.02.2022, 19.00-20.30 Uhr

€ 103,- Bitte einzeln anmelden., 19 Termine, 38 UE



Salsa für Paare und Einzelpersonen

- Gute Mittelstufe

Sie vertiefen und verfeinern das bereits Gelernte (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet für Personen mit guten Salsa-Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe

D020512 vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09

Mi, ab 02.02.2022, 20.30-21.45 Uhr,

Kursende Fr, 01.07.2022

€ 84, Bitte einzeln anmelden., 19 Termine, 31 UE

D020514 vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09

Di, ab 01.02.2022, 20.30-21.45 Uhr

€ 84, Bitte einzeln anmelden., 19 Termine, 31 UE

"SOL Y SOMBRA" Flamencokurs für Anfänger/innen

Ein Kurs für alle, die erste Einblicke in die (Tanz-) Kunst des andalusischen Flamenco bekommen möchten! Wir "schnuppern" in Tanz, Rhythmen, Geschichte und unterschiedliche Flamencostile und erarbeiten eine kleine Choreographie.

Bitte mitbringen: gut sitzende Schuhe mit kleinem, festem Absatz und nach Laune einen langen weiten Rock.

R020520 vhs Rödermark Michaela Schmidt-Eppinger, Physiotherapeutin und Dozentin für Flamenco-Tanz

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Sa, 11.06.2022, 10.30-15.00 Uhr

€ 16, 1 Termin, 6 UE

Kunst- und Kulturgeschichte

Die "grüne Fee" macht alles bunt - Absinth und die Kunst

Frankreichs Kunstszene der Jahrhundertwende 1900 war verrückt nach der verführerisch leuchtenden grünen Flüssigkeit im Glas, dem Absinth. Der Phantasie würde dieses Wermut-Kräuter-Gemisch neue Reiche erobern helfen, glaubten Dichter wie Oscar Wilde oder Charles Baudelaire und zahllose Maler der Pariser Boheme. Toulouse-Lautrec, Édouard Manet und Edgar Degas gehörten zu den inspirierten Konsumenten. Van Gogh kostete die Begeisterung für das in den 1920er Jahren verbotene Getränk vermutlich ein Ohr. Eine ähnliche Wirkung wie der Konsum mancher Cannabisarten soll Absinth gehabt haben. Die Wissenschaft konnte diese Behauptung nicht bestätigen – Absinth ist mittlerweile wieder erlaubt. Vielleicht ein weiterer Grund einen Blick auf die Pariser Malerszene des Fin de Siècle, ihr Verhältnis zum Absinth und vor allem auf ihre Kunst zu werfen. Bilder von Manet, van Gogh, Picasso und vielen anderen helfen vielleicht, dem Geheimnis Absinth auf die Spur zu kommen. vhs Dreieich

D020605 Thomas Huth, Kunsthistoriker

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 "Wilhelm Blume" **Mi, 06.04.2022,** 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Premium Weine

Diese Veranstaltung wendet sich an Weinliebhaber, die gerne einmal Weine höchster Qualität kennen lernen möchten oder bereits zu schätzen wissen. Dazu werden wir Ihnen Weine aus den bekanntesten Anbaugebieten rund um den Globus vorstellen. Geplant sind Champagner, drei exklusive Weißweine und vier bedeutende Rotweine. Lassen Sie sich überraschen! Selbstverständlich erhalten Sie genaue Informationen sowohl über Regionen als auch die Stilistik der Weine.

D020601 vhs Dreieich

Karl-Heinz Mager

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Sa, 26.03.2022, 14.00-17.00 Uhr

€ 80, (inkl. Wein, Wasser, Brot und Käse), 1 Termin, 4 UF

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -Kostenfreie Stornierungen nur bis zum 28.02.2022 möglich. Bei späteren Stornierungen ist die gesamte Kursgebühr fällig.



Giro d'Italia

Unternehmen Sie mit uns eine abwechslungsreiche Reise durch die vielfältige Welt der Weine Italiens. Dabei beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Stilistiken der Weine aus den verschiedenen Regionen. Neben den bekannten und weltweit geschätzten Rebsorten, wie z.B. Sangiovese, Nebbiolo oder Pinot Grigio werden in Italien viele sogenannte autochthone Rebsorten an- und ausgebaut. Davon werden wir Ihnen einige Exemplare präsentieren. Beginnend an den Südhängen der Alpen führt uns die Exkursion durch bekannte und weniger bekannte Anbaugebiete bis in den tiefen Süden. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und spannenden Nachmittag.

D020602 vhs Dreieich

Karl-Heinz Mager

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Sa, 14.05.2022, 14.00-17.00 Uhr

 \in 65,- (inkl. Wein, Wasser, Brot und Käse), 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tour de France

Frankreich ist neben Italien und teilweise Spanien das wichtigste und bekannteste Weinland Europas. Namen wie Champagne, Burgund oder Bordeaux lassen das Herz eines jeden Weinliebhabers höher schlagen. Aber auch aus Anbaugebieten mit weniger Renommee kommen immer häufiger Weine sehr hoher Qualität. Außerdem gibt es immer noch wahre Perlen außerhalb der ausgetretenen Pfade zu entdecken.

In unserer Veranstaltung werden wir Ihnen sowohl Weine der bedeutenden, als auch Weine aus hierzulande weniger bekannten Regionen präsentieren. Daneben informieren wir Sie wie immer fachkundig über Neuigkeiten rund um das Thema Wein. D020603 vhs Dreieich

Karl-Heinz Mager

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Sa, 25.06.2022, 14.00-17.00 Uhr

€ 65, Mineralwasser, Brot und Käse runden den Nachmittag ab und sind selbstverständlich im Preis inbegriffen., 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kunstgeschichte: Die ersten 1900 Jahre

- Premiumkurs Kleingruppe

Vorgestellt werden Eigenschaften und Hauptwerke der bildenden Kunst in Europa bis zur Moderne: Romanik, Gotik, Renaissance, Barock, Rokoko, Klassizismus und Romantik. Neben gestalterischen Prinzipien und charakteristischen Inhalten von Malerei, Skulptur und Architektur lernen Sie soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge kennen.

Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin

Dreieich (Sprendlingen), H.L., Frankfurter Str. 160166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Mi, ab 02.03.2022, 16.00-17.30 Uhr € 108, 10 Termine, 20 UE

Was fange ich mit einer Skulptur an?

- Premiumkurs Kleingruppe

"Skulptur ist, woran man stößt, wenn man zurücktritt, um ein Bild zu betrachten." Nennen Sie mal fünf MalerInnen. Danke. Und jetzt bitte drei Bildhauer-Innen. Sehen Sie - das meinte der Autor der o.g. Definition von Skulptur. Dass wir sie gern ignorieren, ist nicht verwunderlich, da Skulpturen manches fehlt, was Bilder anziehend macht, wie die Fähigkeit, komplizierte Geschichten zu erzählen. Wie also sollen wir sie anschauen? Diese Veranstaltung vermittelt einen Überblick über die Entwicklung dreidimensionaler Kunst, zusammen mit einer Bedienungsanleitung. D020626 vhs Dreieich

Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.109 **Sa, ab 26.03.2022**, 15.00-17.30 Uhr

€ 49₋, 3 Termine, 9 UE

Kunstgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs geht es um künstlerische Positionen in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, darunter die zahlreichen Auferstehungen der immer mal wieder "toten" Malerei. Der seither anhaltende Wechsel zwischen Gedanke und Gefühl sowie Kritik und Kommerz konfrontiert uns mit unterschiedlichen Gruppierungen zwischen Agitation und Augenschmaus und mit bis heute gültigen Fragen und Antworten. So erleben Sie die Kindheit der heute manchmal rätselhaften Kunst der Gegenwart.

D020627 vhs Dreieich Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.06, Raum 3.109

Sa, ab 30.04.2022, 15.00-17.30 Uhr € 49, 3 Termine, 9 UE



Kunstgeschichte: Picasso und die Frauen / Neue Liebe, Neues Leben, Neuer Stil!

- Premiumkurs Kleingruppe

Zu den Stilwechseln in der Kreativität Picassos gehört immer auch ein Wechsel der Liaison. Fernande Olivier: Demoiselles d'Avignon; Eva Gouel: Epoche des Kubismus; Olga Khoglowa: amour fou und die Katastrophe der Ehe; Marie-Therese Walter: mädchenhaft romantische Idylle; Dora Maar, die melancholische "Maitresse-en-titre" dokumentiert minutiös die Entwicklung von "Guernica" - spannungsreiche Facetten des Picasso! K020603

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG) Mi, ab 09.03.2022, 18.15-19.45 Uhr € 130,, 12 Termine, 24 UE

Malen - Zeichnen -**Drucktechnik**

Aguarellmalen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mit Aquarellfarben lassen sich besondere Lichtstimmungen und Farbklänge erzeugen, da darunterliegende Schichten bis hin zum weißen Grund immer durchscheinen. Die Technik des Lasur-, Verlauf- und Nass-in-Nass-Malens wird erklärt und an verschiedenen Motiven geübt. Anfänger/innen werden durch exemplarische Beispiele Schritt für Schritt herangeführt. Vorhandenes Material bitte mitbringen! Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen. D020717 vhs Dreieich

Helmut Herbig Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105 Di, ab 15.02.2022, 19.00-21.15 Uhr

€ 81, 10 Termine, 30 UE

Meditatives Zentangle zum Abschalten vom **Alltagsstress**

- Premiumkurs Kleingruppe

Zentangle ist eine Zeichentechnik zum Entspannen. Man folgt seinem inneren Impuls ohne konkrete Vorstellung von einem späteren Ergebnis. Zentangle besteht aus Formen, welche sich mit wiederholenden Mustern aus einer Kombination von Punkten, Linien, einfachen Kurven und Kreisen strukturiert. Das entstandene Werk kann von allen Seiten gleichermaßen betrachtet werden, die gezeichneten Formen ergeben kein direktes Objekt.

Weder werden spezielle Materialien noch künstlerische Begabung benötigt. Das meditative Zeichnen kann ohne Zeitaufwand in den alltäglichen Alltagsstress integriert werden. Wer möchte, kann einen schwarzen Fineliner, Bleistift und weißes Papier mitbringen, ist aber nicht zwingend notwendig.

Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Di, ab 22.02.2022, 17.30-19.00 Uhr

€ 43, (sowie € 5, Materialkosten, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 8 UE, 4-7 TN

R020728 vhs Rödermark

Stephanie Fritz

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 1

Mi, 11.05.2022, 19.00-20.30 Uhr

€ 11, (sowie € 5, Materialkosten, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Das schöne Schreiben -Einführung in die Kalligraphie

Kalligraphie kann expressiv und kraftvoll sein und voller Dynamik, oder gleichsam auch leicht, in zarten Transparenzen ruhig dahinfließend. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die einen guten Einblick in die grundlegende Praxis des "schönen Schreibens" mit der Feder erhalten möchten. Die praktische Einführung erfolgt mit der Bandzugfeder als klassischen kalligraphischen Schreibinstrument. Dabei werden grundlegende Techniken anschaulich demonstriert, klar erläutert und intensiv eingeübt. Spezielle Fragen zum Thema sind willkommen.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und einen liebgewonnenen Text. Das übrige Material wird aestellt.

D020722

vhs Dreieich

Ingrid Gollong, Schriftbildnerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Sa, 02.04.2022, 13.30-17.30 Uhr

€ 49,- (inklusive Material), 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schnupperkurs Kalligraphie

Kalligraphie kann "künstlerisches Bild" sein oder aber auch ein rein angewandtes "Geschenk des Alltags", mit dem Sie Freunde und Bekannte einfach mal so richtig überraschen können: selbst gestaltete Gedichte oder ganz individuell gefertigte Karten, persönliche Etiketten, Kochrezepte und ganz Vieles mehr. In diesem Kurs werden grundlegende gestalterische, bildnerische und angewandte Möglichkeiten im Umgang mit Kalligraphie vorgestellt und anhand konkreter Beispiele praktisch umgesetzt. Bitte mitbringen: Bleistifte HB, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und einen liebgewonnenen Text. Das übrige Material wird gestellt.

D020723 vhs Dreieich

Ingrid Gollong, Schriftbildnerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa, 30.04.2022, 13.30-17.30 Uhr

€ 49,- (inklusive Material), 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Layout und Gestaltung mit Kalligraphie

Kalligraphie vermag viel mehr zu zeigen, als nur die Darstellung von "schön geschriebenen Buchstaben". Wie kann man "nur" mit diesem Medium überzeugend gestalten? Das ist ein so vielschichtiges Thema, welches in diesem Seminar beleuchtet wird: Wie gehe ich mit der Angst vor einem leeren Blatt um? Wie ordne ich den Text in der Fläche des leeren Blattes an? Wie entscheide ich mich für die richtige Schriftart, die richtige Größe, die richtige Proportion? Wie kann ich Betonungen erzielen? Grundlegende gestalterische Möglichkeiten werden in diesem Kurs vorgestellt, praktisch demonstriert und intensiv einaeübt.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und einen liebgewonnenen Text. Das übrige Material wird gestellt.

D020724 vhs Dreieich

Ingrid Gollong, Schriftbildnerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa, 25.06.2022, 13.30-17.30 Uhr

€ 49,- (inklusive Material), 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kalligraphie trifft auf Malerei

Kalligraphie ist ein wunderbar sinnliches Medium, das ganz für sich alleine steht. Es kann allerdings auch hervorragend kombiniert werden mit Aguarellen, Zeichnungen oder sonstigen "bildnerischen" Bemühungen und auf wundervolle Weise eine Einheit damit bilden. Aus einer kalligraphischen Gestaltung "ein Bild" zu zaubern, das ist die spezielle Eigenart der Kursleiterin, die nicht nur Kalligraphie, sondern die gesamte Bildende Kunst studiert hat, und die gerade unter gestalterischem Aspekt über eine enorme Bandbreite verfügt. Sie arbeitet selbst in übereinander gelagerten Schichten und Textfragmenten mit Verdichtungen und Kontrasten. In einer ganz persönlichen Betreuung wird sie Ihnen zeigen, wie Sie Tipps und Tricks einbringen können, um Ihren Lieblingstext oder Spruch zum gestalteten, farbigen Bild verarbeiten zu können und sehr viel Freude damit erleben werden.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Tesakrepp, eine Schere, ein paar Bögen A4 Papier sowie 2 Bögen Chanson-Papier in hellen Tönen vhs Dreieich

Ingrid Gollong, Schriftbildnerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa, 16.07.2022, 13.30-17.30 Uhr

€ 49, 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Abstract Pouring

Klingt kompliziert, ist aber total simpel! Bei Pouring handelt es sich um eine einfache und geniale Gießtechnik mit Acrylfarben. Die Welt des Acrylic Pourings ist genauso facettenreich wie unsere erlebte Farbwelt reich an Farben ist! Durch das Vermischen unterschiedlicher Komponenten und deren unvorhersehbarer Reaktion miteinander entstehen unvergleichliche und einzigartige Werke, die u.a. auch davon abhängig sind, welche Gießtechnik angewendet wird. Es entstehen wunderschöne Unikate in leuchtenden Farben - echte Hingucker in jeder Wohnung oder zum Verschenken! Entdecken Sie Ihre Kreativität und Experimentierfreude ganz neu und wie gesagt: simpel!

Bitte ein altes Hemd/ Pullover, gelbe Säcke, alten Pappkarton zum Transport und Spaß an Kreativität mitbringen!

D020729 vhs Dreieich Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Fr, 25.03.2022, 16.30-18.45 Uhr

€ 17, (sowie € 15, für zwei kleine Leinwände und Farben, bitte bar an die Kursleitung zahlen, weitere Leinwände können vor Ort kostengünstig erworben werden), 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN (Premiumkurs Klein-



R020726 vhs Rödermark

Stephanie Fritz

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 26.03.2022, 10.30-13.30 Uhr

€ 11,- (sowie € 15,- für zwei kleine Leinwände und Farben, bitte bar an die Kursleitung zahlen, weitere Leinwände können vor Ort kostengünstig erworben werden!), 1 Termin, 4 UE

Pouring für Eltern mit Kids ab 8 Jahren R020727 vhs Rödermark

Stephanie Fritz

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 26.03.2022, 14.30-16.45 Uhr

€ 8, (sowie € 15, für zwei kleine Leinwände und Farben, bitte bar an die Kursleitung zahlen, weitere Leinwände können vor Ort kostengünstig erworben werden!), 1 Termin, 3 UE

Radier-Werkstatt -Von der Platte zum Druck

In diesem Kurs werden die verschiedenen Techniken der Radierung (Kaltnadelradierung und Aquatinta) erarbeitet. Das Tiefdruckverfahren ist sehr vielseitig und ermöglicht auch experimentelles Arbeiten, wie z.B. die Collage-Radierung. Eigene Bildthemen und -ideen können gegenständlich oder abstrahiert umgesetzt werden. Fortgeschrittene Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, sich mit der Farbradierung auseinanderzusetzen. Kreative Neugierige sind herzlich willkommen!

Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.

D020750 vhs Dreieich Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Do, ab 17.02.2022, 19.00-21.45 Uhr

€ 108, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5, sowie Materialkosten), 11 Termine, 40 UE

Von Null auf Hundert! -Zeichenwerkstatt - Grundkurs

Ein weißes Blatt Papier ist für uns zunächst eine Hürde. Wie anfangen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man diese Anfangshemmung überwindet. Während Sie Schritt für Schritt mit den Grundlagen des Zeichnens vertraut werden, erfahren Sie, dass Zeichnen einfach viel Spaß macht. Wir fangen ganz "bei Null" an und beschäftigen uns mit verschiedenen Materialien, wie Bleistift, Buntstift, Ölkreide und Tinte, probieren verschiedene Untergründe aus, testen Farbe und Strich, schauen nach Licht und Schatten, lernen Schraffuren zu setzen und zeichnen alles vom Topf bis zum Kopf. Wir entdecken die Welt des Zeichnens mit Auge und Hand in ungezwungener Werkstatt-Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A 3, Bleistifte verschiedener Härtegrade und anderes Zeichenmaterial, soweit vorhanden

D020760 vhs Dreieich Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Do, ab 17.02.2022, 17.00-18.30 Uhr € 59, (sowie Materialkosten nach Bedarf), 11 Termine, 22 UE



Die Collageradierung

Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden Collage und Montage als Ideen, um abseits von Malerei und Zeichnung bzw. Druck den Zeitgeist der Moderne auszudrücken. Zeitungen, verschiedene Papiere (Fundstücke) aus dem Alltag verwenden wir, um der Radierung Formen hinzuzufügen und so einen neuen künstlerischen Ausdruck zu finden.

Es fallen Materialkosten an.

D020763 vhs Dreieich Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/So, 19.02./20.02.2022, 10.00-17.30 Uhr € 54, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5, sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Farbradierung

Eine präzise Steuerung erlaubt der Druck von mehreren Druckplatten. Von der ersten Druckplatte wird das Motiv auf weitere, gleich große Platten übertragen, die dann andere Farben tragen. Dies gelingt durch verschiedene Pausverfahren oder indem man beim Übertragen das Papier noch unter der Walze der Druckpresse lässt, die bereits gedruckte Druckplatte gegen eine unbenutzte tauscht und den Druckvorgang wiederholt. Der Druck der Mehrplatten-Farbradierung erfolgt dann in der Reihenfolge von der hellen zur dunkleren Farbe.

Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an.

D020764 vhs Dreieich Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/So, 26.03./27.03.2022, 10.00-17.30 Uhr € 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Druckwerkstatt, Radierung und Holzschnitt

Das Drucken bietet vielfältige und faszinierende Möglichketen des künstlerischen Ausdrucks. So erlaubt die Radierung sowohl feinste zeichnerische Strukturen als auch kraftvolle, kontrastierende Gesten, die in die Platte geritzt oder geätzt werden. Der Holzschnitt, das älteste Hochdruckverfahren, eignet sich vor allem für eine kontrastreiche, expressive Bildsprache. Nach dem Kennenlernen grundlegender Techniken kann sofort eigenständig gearbeitet werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/So, 07.05./08.05.2022, 10.00-17.30 Uhr € 54, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5, sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Geheimnisvolles Leuchten -Malerei mit Pigmenten

Die Eitemperamalerei zeichnet sich durch besondere Intensität und Leuchtkraft der Farben aus. Wir stellen die Farben aus Pigmenten und Ei-Emulsion selbst her und übertragen unsere Bildthemen auf Papier oder Leinwand. Mit gezielt gesetzten Linien versuchen wir, die Bildfläche spannender zu gestalten. Zeichnung und Gestik des Pinsels begegnen und verbinden sich, treten in Dialog miteinander. Dabei arbeiten wir mit Ölkreide, Tusche oder Graphit. Der Kurs eignet sich am besten für diejenigen, die bereits Erfahrung im Umgang mit verschiedenen Maltechniken haben, aber auch Anfänger/innen sind willkommen. Bitte mitbringen: Skizzenblock A 3 oder A 2, Bleistifte (HB, 8B), Acryl-oder Ölmalpinsel ab Gr.12 bis 20 und größer, Ölmalpapier. Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden. Für Pigmente und andere Materialien zur Farbherstellung wird eine Pauschale erhoben.

D020767 vhs Dreieich Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Sa/So, 12.03./13.03.2022, 10.00-17.30 Uhr € 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE



Urban Sketching in Hanau-Steinheim

Beim Urban Sketching handelt es sich um eine globale Kunstbewegung, die sich vor einigen Jahren formiert hat. Die Mitglieder bilden Orte und Szenen ab, die ihnen in ihrem Alltag oder vor allem auch auf Reisen begegnen. Die Szenen werden dabei zunächst skizziert und danach sehr häufig auch koloriert. Einer der Vorsätze, der das Urban Sketching besonders macht, ist keine Fotografien oder Erinnerungen als Vorlagen zu verwenden, sondern die Motive ausschließlich direkt vor Ort zeichnerisch festzuhalten. Gezeichnet werden in erster Linie Stadtszenen, was aber kein Muss ist.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Fineliner, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben, Wassergefäß, evtl. ein Klappstühlchen. Und Proviant nicht vergessen! K020768

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin Hanau (Steinheim) Platz des Friedens Sa/So, 21.05./22.05.2022, 11.00-18.30 Uhr € 54, 2 Termine, 20 UE



Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313



Malen und Spachteln mit Acrylfarben

Dieser Kurs gibt Gelegenheit, die Technik der Acrylmalerei kennen zu lernen: Großflächiges und plastisches Malen u.a. mit Spachteln. Es wird gezeigt, wie die Farben auf unterschiedlichen Malgründen wirken und wie sich Bildaufbau, Motiv und Farbgebung gegenseitig beeinflussen.

Bitte mitbringen: Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 22,) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden; größere Leinwände bitte mitbringen.

D020782 vhs Dreieich Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105 **Sa/So, 19.03./20.03.2022,** 10.00-17.30 Uhr € 54, (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

D020784 vhs Dreieich
Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105 **Sa/So, 21.05./22.05.2022,** 10.00-17.30 Uhr
€ 54, (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Collagen und Experimente mit Acrylfarben

Die Malerei mit Acrylfarben bietet viele bildnerische Möglichkeiten, gerade auch in Kombination mit anderen Materialien. Dabei können sehr interessante Collagen entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: geeignetes Collagenmaterial, wie z.B. Stoff, Wolle, Knöpfe, Draht, Scherben, Holz etc. (Phantasie ist gefragt!), Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 24,) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden.

D020783 vhs Dreieich Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105 **Sa/So, 25.06./26.06.2022,** 10.00-17.30 Uhr € 54, (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Plastisches Gestalten

Bildhauerei mit Speckstein

Speckstein, ein weiches Gestein, kommt der Lust, mit Werkzeugen wie Raspeln und Meißeln abtragend zu arbeiten, dabei die Veränderung der Form haptisch und visuell zu erleben, sehr entgegen. Landschaftliche, pflanzliche, organische, geometrische oder abstrakte Formen und Strukturen werden dabei assoziiert. Ideen für Skulpturen entstehen. Gern können Abbildungen und Skizzen mitgebracht werden. Der Kurs vermittelt Bearbeitungstechniken und Gestaltungsmöglichkeiten und ist für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet.

Stein(e) bitte mitbringen (Boesner) sowie Arbeitskleidung, Stifte, Papier.

D020804 vhs Dreieich Annette Jungmichel, Kunsttherapeutin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007 **Sa, 07.05.2022,** 11.00-18.00 Uhr **So, 08.05.2022,** 10.00-16.00 Uhr € 77, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5, sowie Materialkosten nach Verbrauch), 2 Termine, 17 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020805 vhs Dreieich Annette Jungmichel, Kunsttherapeutin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007 **Sa**, 25.06.2022, 11.00-18.00 Uhr **So**, 26.06.2022, 10.00-16.00 Uhr

€ 77, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5, sowie Materialkosten nach Verbrauch), 2 Termine, 17 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Gartenstecker aus Metall und Beton

Diese Stecker (sogar mit kleinen Pflanzgefäßen bestückt) sind nicht nur wunderbare Dekorationen für Balkon und Garten, sondern auch Stütz- und Rankhilfen. In diesem Kurs erschaffen Sie Ihren wetterfesten Garten- oder Topfstecker ganz nach eigenen Ideen mit Beton und Farbpigmenten. Abschließend gestalten Sie die Oberfläche mit Acrylfarben. Beispiele sind vorhanden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie Arbeitskleidung.

K020852

Daniela Löhr-Arnhold

Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55
Mi, 11.05.2022 und 18.05.2022, 17.00-19.15 Uhr
€ 72, (sowie € 15, Materialkosten, bitte bar an die
Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, max. 4 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020853

Daniela Löhr-Arnhold

Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55

Mi, 08.06.2022 und 15.06.2022, 17.00-19.15 Uhr

€ 72, (sowie € 15, Materialkosten, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, max. 4 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



BETON: Pflanzgefäße, Vogeltränken, Tröge

Rar und teuer sind alte Gefäße aus Sand- und anderen Natursteinen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sie lernen den Umgang mit Beton und Pigmenten kennen. Dann geht's zur Formenwahl, dem Anrühren und Gießen. Am nächsten Tag erfolgt die abschließende Behandlung der Oberfläche und Sie nehmen Ihr Werk direkt mit nach Hause.

K020854

Daniela Löhr-Arnhold

Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55 Fr, 20.05.2022, 17.00-18.30 Uhr Sa, 21.05.2022, 11.00-12.30 Uhr € 60, (sowie € 10, Materialkosten, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 4 UE, max. 4 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020855

Daniela Löhr-Arnhold

Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55 **Fr, 10.06.2022,** 17.00-18.30 Uhr

Sa, 11.06.2022, 11.00-12.30 Uhr

€ 60,- (sowie € 10,- Materialkosten, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 4 UE, max. 4 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Aus alt mach neu: mit einem neuen Beton-Outfit

Die alte Vase gefällt nicht mehr, Sie wollen sie aber nicht entsorgen? Kein Problem. In diesem Kurs finden Sie Ideen, den mitgebrachten Gegenstand (aus Glas, Keramik, Kunststoff, Holz usw.) mit Beton und Farbpigmenten aufzupeppen. Am Ende des Kurses nehmen Sie dann Ihr altes neues Kunstwerk mit nach Hause.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie Arbeitskleidung.

K02085

Daniela Löhr-Arnhold

Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55 **Mi, 25.05.2022,** 15.00-19.30 Uhr € 72,, 1 Termin, 6 UE, max. 4 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020857

Daniela Löhr-Arnhold

Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55 **Mi, 01.06.2022,** 15.00-19.30 Uhr € 72, 1 Termin, 6 UE, max. 4 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020858

Daniela Löhr-Arnhold Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55 **Mi, 22.06.2022,** 15.00-19.30 Uhr € 72, 1 Termin, 6 UE, max. 4TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020859

Daniela Löhr-Arnhold

Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55 **Mi, 29.06.2022,** 15.00-19.30 Uhr € 72, 1 Termin, 6 UE max. 4 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Drehen an der Töpferscheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt. Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.

D020810 vhs Dreieich Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Di, 01.03., 08.03., 15.03. und Di, 29.03.2022, 11.00-14.00 Uhr

€ 108, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,), 4 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



D020811 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Di, 26.04., 03.05., 10.05. und 24.05.2022,

11.00-14.00 Uhr

€ 108-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10-,), 4 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020812 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Di, 31.05., 07.06., 14.06. und 28.06.2022,

11.00-14.00 Uhr

€ 108_{7} (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10_{7}), 4 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020815 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Di, ab 08.02.2022, 19.00-21.15 Uhr

€ 108, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,), 6 Termine, 18 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020816 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Di, ab 26.04.2022, 19.00-21.15 Uhr

€ 108_{7} (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10_{7}), 6 Termine, 18 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020817 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin **Draigich (Sprendlingen)** H.L. Frankfurter Str. 1

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Di, ab 07.06.2022, 19.00-21.15 Uhr

€ 108_{7} (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10_{7}), 6 Termine, 18 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020820 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Fr, 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03. und 25.03.2022, 19.00-21.15 Uhr

€ 108_{7} (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10_{7}), 6 Termine, 18 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020821 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Fr, 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05. und 10.06.2022, 19.00-21.15 Uhr

€ 108, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,), 6 Termine, 18 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Drehen an der Töpferscheibe - Wochenendkurs

An diesem Wochenende haben Sie Zeit und Gelegenheit, sich intensiv und konzentriert auf das Drehen an der elektrischen Töpferscheibe einzulassen. Es werden vor allem kleinere Schalen, Vasen, Becher etc. gearbeitet, da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden am dritten Kurstermin glasiert und anschließend gebrannt.

Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben. Max. 6 Teilnehmer/innen

D020825 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 3, EG, Raum 3.006 **Fr, 18.03.2022,** 18.45-21.45 Uhr

Sa, 19.03.2022, 11.00-16.15 Uhr

Fr, 01.04.2022, 18.45-21.45 Uhr

€ 108, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,), 3 Termine, 15 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020826 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Fr, 24.06.2022, 18.45-21.45 Uhr

Sa, 25.06.2022, 11.00-16.15 Uhr

Fr, 08.07.2022, 18.45-21.45 Uhr

€ 108_{7} (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10_{7}), 3 Termine, 15 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Drehen an der Töpferscheibe -Jedem Teilnehmenden eine Scheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.

D020828 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Mo, 21.03., Di, 22.03., Mi, 23.03. und Di, 05.04.2022, 18.15-21.15 Uhr

€ 135, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE, max. 4 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Glasurwerkstatt

- Kursangebot für Fortgeschrittene

Die Glasurwerkstatt ist ein spezielles Angebot für Teilnehmer/innen aus den Drehkursen. Hier besteht die Möglichkeit, bereits gedrehte und geschrühte, aber noch nicht glasierte Keramiken zu dekorieren und fertigzustellen. In aller Ruhe und in anregender Atmosphäre können verschiedene Verfahren der Oberflächengestaltung ausprobiert werden, wie z.B. das Bemalen mit keramischen Farben oder die Ausspartechnik. Im Anschluss werden die Keramiken im Glasurbrand gebrannt.

D020832 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Sa, 05.03.2022, 11.00-16.15 Uhr

€ 54,, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE, max. 6 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020833 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Sa, 14.05.2022, 11.00-16.15 Uhr

€ 54,; (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,), 1 Termin, 7 UE, max. 6 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020834 vhs Dreieich

Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006

Sa, 02.07.2022, 11.00-16.15 Uhr

€ 54,; (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,), 1 Termin, 7 UE, max. 6 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Formen und Gestalten mit Ton

Haben Sie Lust zu töpfern? Ob Sie Schalen, Teller,
Tassen, Türschilder oder Vasen machen möchten oder
lieber Vogeltränken, Windlichter oder Skulpturen - zu
all diesen Dingen bekommen Sie Tipps, Anregungen
und Technik. Ob etwas aufgebaut oder modelliert
wird, all dies können Sie lernen. So haben Sie die
Möglichkeit, individuelle Geschenke zu kreieren oder
Ihr Zuhause mit schönen Dingen zu dekorieren.
D020840 vhs Dreieich

Stefan Diekmann, Keramiker

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008

Di, ab 18.01.2022, 18.30-21.30 Uhr

€ 108, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,; Ton und Glasuren können über den Seminarleiter bezogen werden.), 10 Termine, 40 UE

Keramik im Töpfermuseum

Alles, was Hände aus Ton formen können - traditionell oder modern, expressiv oder still, abstrakt oder figürlich - ist immer ein Ausdruck des Schaffenden selbst. In diesen Kursen haben Anfänger sowie Fortgeschrittene die Möglichkeit, unter fachkundiger, erfahrener Anleitung nach persönlichen Vorlieben und Vorstellungen die verschiedensten Techniken der Keramikgestaltung kennenzulernen und nach ihnen oder auch ganz frei zu arbeiten.

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch

R020836 vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Di, ab 01.02.2022, 09.30-11.45 Uhr, nicht am 05.04.2022

€ 113,- (sowie Materialkosten), 14 Termine, 42 UE

R020837 vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse,

Di, ab 21.06.2022, 09.30-11.45 Uhr, die letzten drei Termine liegen in den Sommerferien! € 65, (sowie Materialkosten), 8 Termine, 24 UE



vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Mi, ab 02.02.2022, 19.00-21.15 Uhr, nicht am 06.04.2022

€ 113,- (sowie Materialkosten), 14 Termine, 42 UE

R020839 vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Mi, ab 22.06.2022, 19.00-21.15 Uhr, die letzten drei Termine liegen in den Sommerferien!

€ 65, (sowie Materialkosten), 8 Termine, 24 UE

R020840 vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse,

Do, ab 03.02.2022, 19.00-21.15 Uhr, nicht am 07., 14. und 21.04.2022

€ 105, (sowie Materialkosten), 13 Termine, 39 UE

R020841 vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse,

Do, ab 23.06.2022, 19.00-21.15 Uhr, die letzten drei Termine liegen in den Sommerferien! € 65, (sowie Materialkosten), 8 Termine, 24 UE

Schön und nützlich

- Gebrauchskeramik ohne Drehscheibe

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, persönliche, nützliche Dinge zu gestalten, die wir im Alltag gerne zur Hand nehmen: eine handschmeichelnde Tasse, eine dekorative Schale, besondere Accessoires für Küche, Garten oder Bad. Zum Einsatz kommen verschiedene Techniken, bei denen es keiner elektrischen Drehscheibe bedarf. Durch eine vielfältige, abgestimmte Auswahl an Werkzeugen wie Formen, Prägehölzer, Pressen etc. sowie die Arbeit mit speziellen Tonsorten und Geschirrglasuren können auch Anfänger/innen schöne Resultate erzielen. Bringen Sie gerne Zeichnungen, Fotos und gesammelte Ideen für Ihre Wunschkeramik mit, außerdem bitte ein eigenes Händehandtuch.

R020842 vhs Rödermark

Petra Distler-Bäcker

Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum

Fr, 25.03.2022, 18.00-21.45 Uhr Sa, 26.03.2022, 11.30-16.00 Uhr

Sa, 30.04.2022, 12.15-16.00 Uhr

€ 43, (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 3 Termine, 16 UE

Der dritte Termin ist der Glasurtermin!

Textiles Gestalten / Mode

Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidunasstück.

Aufgrund der Corona-Abstandsregelung ist es leider zur Zeit nicht möglich, Anfänger/innen einzuweisen. Neue Teilnehmende sollten daher über ausreichende Näh- und Zuschneidekenntnisse verfügen.

Vermerken Sie bitte auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht. Benötigtes Material: gewünschter Stoff - möglichst gewaschen und gebügelt, ein Schnittmuster, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähgarn, Bleistift und Lineal. Eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

D020910 vhs Dreieich Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin und Kostümbildnerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110 Fr, 18.02.2022, 19.00-21.15 Uhr Sa, 19.02.2022, 12.30-17.45 Uhr So, 20.02.2022, 10.00-15.15 Uhr

€ 49,, 3 Termine, 18 UE

R020951 vhs Rödermark

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr, 04.03.2022, 19.00-21.15 Uhr Sa, 05.03.2022, 13.00-18.15 Uhr So, 06.03.2022, 10.00-16.00 Uhr Fr, 24.06.2022, 19.00-21.15 Uhr Sa, 25.06.2022, 13.00-18.15 Uhr So, 26.06.2022, 10.00-16.00 Uhr

€ 97,, 6 Termine, 36 UE

D020911 vhs Dreieich Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110 Fr, 18.03.2022, 19.00-21.15 Uhr Sa. 19.03.2022. 12.30-17.45 Uhr

So, 20.03.2022, 10.00-15.15 Uhr

€ 49,, 3 Termine, 18 UE

vhs Rödermark

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr, 01.04.2022, 19.00-21.15 Uhr Sa, 02.04.2022, 13.00-18.15 Uhr

So, 03.04.2022, 10.00-15.15 Uhr € 49,-, 3 Termine, 18 UE

D020912 vhs Dreieich

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110 Fr, 06.05.2022, 19.00-21.15 Uhr

Sa, 07.05.2022, 12.30-17.45 Uhr So, 08.05.2022, 10.00-15.15 Uhr

€ 49,, 3 Termine, 18 UE

vhs Rödermark

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr, 20.05.2022, 19.00-21.15 Uhr

Sa, 21.05.2022, 13.00-18.15 Uhr So, 22.05.2022, 19.00-21.15 Uhr

€ 49,, 3 Termine, 18 UE

vhs Dreieich Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110

Fr, 10.06.2022, 19.00-21.15 Uhr

Sa, 11.06.2022, 12.30-17.45 Uhr

So, 12.06.2022, 10.00-15.15 Uhr

€ 49,, 3 Termine, 18 UE

R020956 vhs Rödermark

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr, 01.07.2022, 19.00-21.15 Uhr Sa, 02.07.2022, 13.00-18.15 Uhr So, 03.07.2022, 10.00-15.15 Uhr

€ 49,, 3 Termine, 18 UE

Energie trifft Konsum: Upcycling - Neues aus alten Stoffen - Kreativkurs

Verwandeln wir gebrauchte Jeans in alle Arten von Taschen, Rucksäcken oder Mäppchen, das Lieblings-T-Shirt in einen Kissenbezug, die Wolldecke der Oma in eine Jacke - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Am ersten Abend sichten wir die mitgebrachten Schätze, entscheiden uns für ein Projekt und legen fest, welche Zutaten (Verschlüsse, Gurte etc.) noch besorgt werden müssen. Voraussetzung für den Kurs: Spaß am Gestalten!

Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Lineal und Bleistift. Eventuell ein Schnittmuster und eine eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

vhs Rödermark

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Fr, 08.07.2022, 19.00-21.15 Uhr **Sa, 09.07.2022,** 12.30-17.45 Uhr So, 10.07.2022, 10.00-15.15 Uhr gebührenfrei, 3 Termine, 18 UE



Energie trifft Mode: Tauschen statt kaufen girls only Kleidertauschbasar

Wer kennt das nicht: Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten und trotzdem ist nichts zum Anziehen da. Bringen Sie frischen Wind in Ihren Kleiderschrank! In Zusammenarbeit mit der Initiative "Nachhaltig in Rodqau" bieten wir unseren ersten Kleidertauschbasar in Rödermark an.

Das Konzept ist denkbar einfach:

1. Bringen Sie fünf gewaschene und gut erhaltene aussortierte Teile aus deinem Kleiderschrank mit.

2. Stöbern Sie bei den mitgebrachten Teilen der anderen (Anprobieren ist auch möglich) und nehmen Sie mit, was Ihnen gefällt.

Folgende Kleidung können Sie mitbringen: Jacken/ Mäntel, T-Shirts & Tops, Pullover & Longsleeves, Hosen & Röcke Kleider

Das lassen Sie bitte zuhause: Sportsachen, Unterwäsche und Nachtwäsche, Schuhe, Accessoires und Taschen.

Alle Kleidung, die am Ende des Abends übrig bleibt, wird gespendet!

Bitte bei der Anmeldung die Konfektionsgröße der Kleidung angeben, die frau mitbringt! R020950 vhs Rödermark

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 1

Sa, 19.03.2022, 15.00-18.00 Uhr Eintritt € 3, bar an der Tageskasse (tel.) Anmeldung erforderlich

11

Auf den zweiten Blick

- einfach ungeschminkt geschminkt

- Premiumkurs Kleingruppe

Wie schminke ich mich, dass man nur auf den zweiten Blick erkennt, dass ich geschminkt bin?
Die Antwort ist der angesagte Nude Look - also no-Make-up Look, d.h. kleine Unreinheiten ausgleichen und die natürliche Ausstrahlung unterstreichen.
Lernen Sie Tipps und Tricks kennen, um mit wenig viel zu erreichen: ebenmäßiger Teint, Augenbrauen in Form, ein schöner Augenaufschlag und ein wenig Frische für Wangen und Lippen. Das alles erarbeiten Sie mit einer professionellen Visagistin!
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und ggf. etwas zum Abschminken R020049

Alexandra Heberer, Visagistin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mi, 09.03.2022, 18.00-21.00 Uhr

€ 22, (sowie Materialkosten € 10, bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-5 TN

Handwerk - Kunsthandwerk



It Pieces 2022

Aus hochwertigen japanischen Rocailles, Edelstahlperlen und Lederband fertigen/fädeln wir rockig-elegante und einzigartige Schmuckstücke. Jedes wird ein Unikat sein! Gefädelt wird in der leicht zu erlernenden Herringbone-Technik. Geplant ist die Fertigung eines Ensembles - bestehend aus Kette, Armband und Ring.

Bitte bei Bedarf mitbringen: Lupe mit Licht. Besondere Farbwünsche bitte vorher per mail an: uw-schmuckdesign@email.de.

D021016 vhs Dreieich

Ursula Weyh

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.107

Sa, 11.06. und 25.06.2022, 10.00-13.30 Uhr € 24, (sowie € 20, Materialkosten, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 9 UE

Frühlingskränze - schlicht und puristisch

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie sind ein Fan von dezenter Deko, mögen es aber auch gerne ausgefallen, dann lassen Sie uns zusammen individuelle Kränze zum Frühlingsbeginn herstellen. Puristisch oder zurückhaltend, edel oder extravagant - wie es Ihnen beliebt. Wir arbeiten mit diverser Deko aus Holz, Perlen etc., mit Draht und Schnüren, aber auch mit frischen Baumzweigen oder Frühlingsblumen, wie zum Beispiel Maiglöckchen oder Rosen. Freuen Sie sich auf einen (oder mehrere) eigenen individuell gestalteten Frühlingskranz. Bitte mitbringen: Gerne können Sie diverse Baumzweige und blühende Pflanzen mitbringen!

R021051 vhs Rödermark

Stephanie Fritz

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 12.03.2022, 10.00-13.00 Uhr

€ 22, (sowie € 15, für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

D021026 vhs Dreieich

Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Fr, 18.03.2022, 15.00-18.00 Uhr

€ 22, (sowie € 15, für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Seifenmanufaktur

- Premiumkurs Kleingruppe

Seife, Badeessenzen und ein schönes entspannendes Hautreinigungsmittel können sehr leicht selber hergestellt werden und es ist zudem gar nicht schwer! Kreieren Sie ihre eigenen Entspannungsprodukte für Ihren perfekten Abend zu Hause. Lassen Sie sich verzaubern von einer Wildblütenseife, vanillig duftenden Badekugeln, herzigen Dusch-Jellys und einem Lavendel Badesalz. Abgerundet wird der Verwöhn-Tag mit einem Zitronen-Peeling sowie einem Aloe-Vera-Peeling und für anschließende wunderschöne Haut einer Vanille-Body-Butter und einer Lavendel-Shea-Sahne-Creme - es erwartet Sie noch vieles mehr! Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter/Döschen, ggf. kleine Fläschchen.

R021050 vhs Rödermark Stephanie Fritz

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 05.03.2022, 10.00-13.00 Uhr

€ 22, (sowie € 17, für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

D021027 vhs Dreieich

Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Fr, 08.04.2022, 16.00-19.00 Uhr

€ 22, (sowie € 17, für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Kleine Wellness-Ideen für den Muttertag & feine Mitbringsel

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie möchten individuelle mit Liebe angefertigte Mitbringsel für die verschiedensten Anlässe kreieren, dann haben Sie hier den genau richtigen Kurs gewählt. Der Kurs inkludiert tolle Naturkosmetik-Rezepte, u.a. sind verschiedene Peelings dabei, Massage Pralinen, ein Lavendel-Kissenspray sowie tolle simple Badeprodukte wie Badesalz oder Lavendel-Rosmarin-Badetee. Sie brauchen nicht nur Wellness Inspiration, sondern wollen auch etwas kleines Feines aus der Küche ohne Aufwand, dann seien Sie gespannt auf, u.a diverse aromatisierte Salz-Kreationen und Öle. Lassen Sie sich inspirieren!

D021028 vhs Dreieich

Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Fr, 06.05.2022, 16.00-19.00 Uhr

€ 22, (sowie € 15, für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Foto- und Filmpraxis



Grundlagen der Fotografie

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben eine digitale Kamera und denken trotzdem, Ihr Smartphone macht bessere Fotos? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiv nutzen? Neben theoretischen Grundlagen üben wir gemeinsam die Möglichkeiten der Motivsuche, des Bildausschnitts und der Bildsprache. Sie werden wissen, wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich zu nutzen sind. Weg von der Vollautomatik und hin zum manuellen Fotografieren.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Digitalkamera mit!

R021110 vhs Rödermark

Jan-David Fuhrmann

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 09.04.2022, 10.00-15.00 Uhr € 32,, 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN

R021112 vhs Rödermark

Jan-David Fuhrmann

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

So, 12.06.2022, 10.00-15.00 Uhr € 32,, 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN

Schwarz & Weiß in der Fotografie

- Premiumkurs Kleinaruppe

Die Schwarz-Weiß-Fotografie ist zeitlos und eine Klasse für sich. Sie ist gleichzeitig modern und klassisch. Sie kann mit alten analogen Fotoapparaten und neuesten digitalen Kamera eingefangen werden. Irgendwie ist Schwarzweiß immer angesagt. Mehr noch als die Farbfotografie müssen wir in der Schwarz-Weiß-Fotografie auf das Spiel von Licht und Schatten achten, die Kontraste berücksichtigen und vor allem die Welt abstrahieren und auf die Farbwahrnehmung verzichten.

Die Fotoexkursion in Dreieichenhain bietet uns Motive aus Stadt und Natur. Vorteil des frühen Abends ist, dass sich Licht und Schatten zunehmend voneinander trennen und optimal für Motive in Schwarz-Weiß sind. Diese Fotoexkursion ist für Einsteiger und Fortgeschrittene. Fotografische Grundkenntnisse sowie die Kenntnis der eigenen Kamera werden für diesen Workshop vorausgesetzt. Teilnahme ist auch mit analogen Kameras möglich.

Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ. Gegebenenfalls Wetterschutz für Fotografierende und Kamera mitbringen. D021102 vhs Dreieich

Anouchka Olszewski

Dreieich (Dreieichenhain), Treffpunkt am Untertor, Fahrgasse 65

Do, 24.03.2022, 18.00-21.45 Uhr € 27, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



Fotobuch kreativ gestalten (am eigenen Laptop)

- Premiumkurs Kleingruppe

Ob als persönliche Erinnerung an den Urlaub, die Entwicklung Ihres Kindes oder als Geschenk - Fotobücher werde immer beliebter. Mithilfe der kostenlosen Software von CEWE lernen Sie alle Arbeitsschritte von der Softwareeinstellung über die Gestaltung bis zur Bestellung des Fotobuches kennen. Ihnen steht eine Fülle an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung: Stile, Seitenlayouts, Hintergründe, Grafiken. Fotos wie auch eigene Texte können dank verschiedener Tools und Effekte bearbeitet werden. Sie erhalten im Kurs viele Inspirationen und wichtige Infos zur Produktauswahl, Einbände, Papiersorten sowie den Anforderungen an eigene Bilder. Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop und ein Ladekabel mit. WLAN steht zur Verfügung. D021114 vhs Dreieich

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Christiane Ebinger

Fr, 01.04. und 08.04.2022, 09.00-12.00 Uhr € 56, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9, sowie € 2, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE,

Sie erhalten einen Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von € 21,95 für Ihr erstes Fotobuch.



Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop Elements (am eigenen Laptop)

- Premiumkurs Kleingruppe

Das Foto ist gemacht und im PC. Aber es ist noch nicht wirklich gut? Sie können viele Ihrer Bilder am PC verbessern. Ob nun zu dunkel oder mit Farbstich - ob das Wasser aus dem Bild läuft oder der Turm schief steht. Die störende Stromleitung verschwindet, der blaue Himmel wird hinzu gezaubert. Vieles lässt sich am PC korrigieren. Der Kurs richtet sich an alle digitalen Hobby-Fotografen, die mehr aus ihren Fotos machen wollen. Adobe Photoshop Elements enthält alle wichtigen Funktionen des großen Bruders Photoshop zur Bildverbesserung.

Hinweis: In diesem Kurs arbeiten wir ausschließlich im Editor und es werden keine RAW-Dateien bearbeitet!

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows und Ordnerstruktur

Bitte bringen Sie ihren eigenen Laptop und ein Ladekabel und einer installierten Version von Adobe Photoshop Elements mit. Für den Kurs reicht eine 30-Tage-Testversion.

D021115 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo-Do, 04.04.07.04.2022, 09.00-13.00 Uhr € 140, (zzgl. EDV-Gebühr: € 22, sowie € 2, für Material, bitte bar an die Kursleitung bezahlen), 4 Termine, 20 UE, 3-4 TN

Musizieren

Klangvoll, stimmig und lebendig - Funktionales Stimmtraining

Sie singen leidenschaftlich gerne und wollen sich beim Singen so richtig wohl fühlen? Auch wünschen Sie sich eine freie, wohlklingende und belastbare Stimme?

Schwierigkeiten mit hohen oder tiefen Tönen, eine hauchige, raue, zu leise oder eine nach Proben heisere Stimme kennen viele, aber es gibt Unterstützung: Singen kann man lernen, ungünstige Angewohnheiten verlernen. Lassen Sie sich überraschen!

Der Kurs bietet Ihnen: Spannende Infos zum Thema Stimme, Klangorientierte Körperübungen, Warming-Ups für die Stimme, Einzelunterricht in der Gruppe, Gemeinsames Singen: Kanons, Rhythmicals, Improvisationen, Bodypercussion etc.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen, warme bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

D021300 vhs Dreieich Cornelia Dönhöfer, Stimmpädagogin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula "Immanuel Kant"
Sa, 14.05.2022, 09.00-17.00 Uhr

€ 75... 1 Termin. 10 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ukulele für Einsteiger

In diesem Workshop für Anfänger machen sich die Teilnehmenden mit der Ukulele vertraut und lernen die ersten Griffe und Schlagtechniken. In kürzester Zeit können so die ersten Lieder begleitet werden. Daneben gibt es allerlei Wissenswertes über Herkunft und Kultur dieses kleinen Instrumentes aus Hawaii zu erfahren.

Wer keine eigene Ukulele hat, kann für die Dauer des Kurses bei der Kursleiterin ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-) oder kaufen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.

D021301 vhs Dreieich

Marcella Hagenauer, Konzertmusikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa, 12.02.2022, 10.00-14.00 Uhr

€ 38, (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Blues Harp - Workshop für Einsteiger

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spielund Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.

Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/2. Position, Bending, 12 Takt Blues-Schema -Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine Big River Harp zum Preis von ca. € 30, erwerben.

D021315 vhs Dreieich

Dieter Kropp, Musiker

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108 **Sa. 02.07.2022,** 10.30-17.30 Uhr

€ 55,, 1 Termin, 9 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ein Wochenende im Rhythmus - 2 Tage Afrikanisches Trommeln

Westafrikanische Rhythmen sind Lebensfreude pur. Im Zusammenklang von Djemben und Basstrommeln entsteht in der Gruppe bald ein gemeinsamer "Groove", den wir auch mit Körper und Stimme zu nutzen wissen. Musikalische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Wer schon Trommelerfahrung hat, kann gerne teilnehmen und schwierige Stimmen im Ensemble-Spiel übernehmen

Wer keine eigene Djembe besitzt, kann für den Kurs ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.

D021324 vhs Dreieich

Thomas Gebele

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U14

Sa, 02.04.2022, 14.00-17.00 Uhr So, 03.04.2022, 11.00-14.00 Uhr

€ 65, (sowie bei Bedarf € 10, Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Thomas Gebele haut bei uns auf die Pauke. Wann tanzen wir nach Ihrer Pfeife?



Kursleitung bei der vhs? Nur die Besten! Jetzt bewerben: www.vhs-kreis-offenbach.de



Fachbereichsleitung



Verena Hodapp • 06103 3131-1340 v.hodapp@kreis-offenbach.de

Frank Dörner • 06103 3131-1332 f.doerner@kreis-offenbach.de

Körper, Geist und Psyche - fit und ausgeglichen

Wir glauben, Gesundheit ist etwas ganz anderes als die simple Abwesenheit von Krankheit. Um sich gesund zu fühlen, brauchen Menschen ein ganzheitliches Zusammenspiel von körperlichen, geistigen, psychischen und auch sozialen Bedingungen.

Unsere Angebote geben Ihnen Anregungen, wie Sie dieses Zusammenspiel für sich gestalten können. So gewinnen Sie in jeder Ausgangslage mehr Lebensfreude!

Wir sind ausdrücklich keine therapeutische Einrichtung; auch Heilsversprechen oder Erfolgsgarantien suchen Sie bei uns vergeblich. Dafür informieren unsere gut qualifizierten Kursleitungen Sie umfassend, auch über kontrovers diskutierte Themen. Vor allem aber leiten sie Sie in den Bewegungskursen individuell und verständlich an und geben Ihnen viele praktische Tipps für ein gutes, gesundes Leben.



Entspannung und Achtsamkeit

Online-Kurs:

Burnoutprävention durch Selbstachtsamkeit

- Premiumkurs Kleingruppe

Unser Berufsalltag, unsere familiären Verpflichtungen verlangen uns viel ab. Um diese Anforderungen zu meistern, ist es wichtig, in einer guten Beziehung zu sich selbst zu sein. In einem ganzheitlichen Ansatz werden die drei Säulen der Selbstachtsamkeit (Körper-Gedanken-Gefühle) vorgestellt und praxisnah vermittelt mit Hilfe von geführten Meditationen, Entspannungsübungen und Austausch in Partnerarbeit. Bitte sorgen Sie für eine ruhige Umgebung und eine bequeme Sitzmöglichkeit.

Elena Loßin, Heilpraktikerin für Psychotherapie/psychologische Beraterin, Dipl. Kauffrau virtuelles Gebäude, vhs.cloud

Di, ab 15.02.2022, 18.30-20.00 Uhr € 65, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN



Bildungsurlaub: Burnoutprävention durch Selbstachtsamkeit

BU

Mit den drei Säulen der Selbstachtsamkeit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bei zunehmender Flexibilisierung und Schnelllebigkeit in Beruf und Alltag.

Unser Berufsalltag, unsere familiären Verpflichtungen verlangen uns viel ab. Um diese Anforderungen zu meistern, ist es wichtig, in einer guten Beziehung zu sich selbst zu sein. In einem ganzheitlichen Ansatz werden die drei Säulen der Selbstachtsamkeit (Körper-Gedanken-Gefühle) beleuchtet und praktische Übungen in Form von geführten Meditationen, Entspannungsübungen, Tipps & Tricks zur Steuerung eigener Gedanken und Gefühle vermittelt, die leicht im Alltag umgesetzt werden können.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Unterlage und Decke für bequemes Sitzen und Liegen

K030106

Elena Loßin, Heilpraktikerin für Psychotherapie/psychologische Beraterin, Dipl. Kauffrau **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mo-Fr, 07.03-11.03.2022,** 09.00-16.00 Uhr € 260₃, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030107

Elena Loßin, Heilpraktikerin für Psychotherapie/psychologische Beraterin, Dipl. Kauffrau **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mo-Fr, 10.10-14.10.2022,** 09.00-16.00 Uhr € 260,, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Eine Einführung in das MBSR-Programm zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit angesichts beruflicher und gesellschaftlicher Herausforderungen

Mit MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) weniger Stress erleben, selbstregulierende Fähigkeiten schaffen und Ressourcen aktivieren. Das MBSR-Achtsamkeitstraining ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich fundierte und praxisorientierte Methode. Es erlaubt Achtsamkeit als Ressource so zu entwickeln, dass auch im Arbeitsalltag unter stressigen und emotional belastenden Bedingungen ein Zugang zu Gelassenheit, Entspannung und innerer Ruhe möglich bleibt. Durch praktische Achtsamkeitsübungen, Aufbau von fundiertem Wissen zu Stress, Stressoren und Stressbewältigung erhalten die Teilnehmer*innen Einsicht in belastende Reaktionsmuster, lernt diese zu unterbrechen und damit im Alltags- und Berufsleben und neue Handlungsspielräume zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Unterlage und Decke für bequemes Sitzen und Liegen K030113

Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 Mo-Fr, 18.07-22.07.2022, 09.00-16.00 Uhr € 260₃, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mit Freude und Leichtigkeit meditieren, auch wenn es schwerfällt

- Premiumkurs Kleingruppe

Meditation ist zwar einfach und doch fällt es eben manchmal schwer zu meditieren. Denn gerade wenn man diesen Zugang zur inneren Ruhe wirklich brauchen könnte, scheint es nicht zu funktionieren und innere Unruhe oder störende Gedanken lassen einen nicht zur Ruhe kommen.

Dieser Workshop ist der Lösung dieser Schwierigkeiten gewidmet und gibt Ihnen Techniken, Tipps &Tricks an die Hand, um einfach mit Freude und Leichtigkeit meditieren zu können.

Bitte bringen Sie eine Matte und bei Bedarf ein Sitzkissen mit

D030108 vhs Dreieich
Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Sa, 05.02.2022,** 14.00-17.45 Uhr

€ 27, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

D030109 vhs Dreieich
Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 30.04.2022, 12.00-15.45 Uhr

€ 27;, 1 Termin, 5 UE, 47 TN



ZEN - Stille im Sitzen: Einführung in die japanische Achtsamkeitsmeditation

- Premiumkurs Kleingruppe

ZEN vermag uns über das einengende, rationale Bewusstsein hinaus in eine transpersonale, allumfassende Erfahrung zu führen. Ein Kurzvortrag über das Wesen der Meditation, das Vermitteln der richtigen Sitzhaltung und Möglichkeiten, das diskursive Denken zurückzudrängen sind Grundlagen einer authentischen Ersteinführung. Ergänzend erfolgt eine Einweisung in die Grundlagen des Kranich-Qigongs. Neben der Bewusstseinserweiterung wirkt Achtsamkeit gesundheitspräventiv, baut Stress ab, erhöht die Kohärenz und schüttet des Hormon Telomerase aus, das das Immunsystem stärkt und dem Alterungsprozess entgegenwirkt. Die Vermittlung erfolgt religionsübergreifend.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, einfarbige Decke, Sitzmatten u.-kissen, falls vorhanden Meditationsbänkchen

R030111 vhs Rödermark Detlef Bittner, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT) **Rödermark (Waldacker),** Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum

Sa, 05.03.2022, 10.00-16.00 Uhr € 38,, 1 Termin, 7 UE, 4-7 TN

ZEN - Vertiefung und Praxis

- Premiumkurs Kleingruppe

Nach der Ersteinweisung in die ZEN-Meditation liegt der Schwerpunkt dieses Workshops auf der inhaltlichen Vertiefung und Praxis (Zazen). Zwei Kurzvorträge beschäftigen sich mit der Entstehung und Entwicklung des ZEN-Buddhismus und mit den "Zehn Ochsenbildern" als Etappen auf dem Übungsweg. Zudem wird auf einleitende Körperübungen hingewiesen und es werden die Formen des Kranich-Qigongs weitergeführt. Im Rahmen einer Abschlussrunde wird das Erlernte reflektiert und es gibt Hinweise auf Übungsmöglichkeiten in Gruppen und einschlägige Literatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, einfarbige Decke, Sitzmatten u. -kissen, falls vorhanden Meditationsbänkchen

R030112 vhs Rödermark Detlef Bittner, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT) **Rödermark (Waldacker)**, Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum **Sa, 12.03.2022,** 10.00-16.00 Uhr

€ 38,, 1 Termin, 7 UE, 4-7 TN

Abschied vom Stress - Für einen guten und gesunden Start ins Frühjahr

- Premiumkurs Kleingruppe

Für einen guten und gesunden Start ins Frühjahr zeigt uns dieser Entspannungskurs einige Möglichkeiten. Einfache, leichte Übungen auch für das Weitermachen zuhause geeignet.

Kleine Bewegungseinheiten und ganz viel Entspannung mit den bekannten Methoden aus Progressiver Muskelentspannung (PME) und Autogenem Training (AT) und mit weiteren schönen Akzenten. Seien Sie neugierig und haben Sie Lust auf Bewegung mit Spaß, Spiel und einigen Überraschungen. Bitte mitbringen: dicke Socken, eine Matte, eine

Bitte mitbringen: dicke Socken, eine Matte, eine Decke, wenn vorhanden ein Theraband

Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin für Seniorengymnastik, PME, Autogenes Training

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Sa, 12.03.2022,** 10.00-13.00 Uhr € 22, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN



After-Work Entspannung

Energie tanken, Kraft sammeln, durchatmen, zu sich selbst finden, z.B. nach einem langen Arbeitstag - mit speziellen Übungen aus Mental Balance, Yoga, Pilates, Faszien- und Wirbelsäulengymnastik stärken wir unsere Achtsamkeit, aktivieren, lockern und dehnen die verspannte Muskulatur, besonders im Hals-Nacken-Bereich, im Schultergürtel und im Rücken. Die bewusste Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle, auch um in unsere Mitte und unser Gleichgewicht zu finden. Eine Tiefenentspannung, z.B. mit einer Körperreise, rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch oder Decke, evtl. kleines Kopfkissen, dicke Socken

R030171 vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, ab 08.02.2022, 18.45-19.45 Uhr, nicht am 22.03., 29.03., 05.04., 14.06., dafür in den Osterferien € 65., 18 Termine, 24 UE

R030172 vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, ab 26.07.2022, 18.45-19.45 Uhr (Sommerferien) € 22, 6 Termine, 8 UE

Waldbaden - Shinrin Yoku: Der etwas andere Spaziergang

- Premiumkurs Kleingruppe

Was seit den 1980er Jahren eine anerkannte Heilmethode in Japan ist, findet inzwischen auch bei uns Beachtung: Die Ruhe und Entspannung der Waldatmosphäre. Dabei wird der Parasympathikus aktiviert, der sogenannte Ruhenerv. Im Wald sorgt er dafür, dass die Stresshormone zurückgefahren werden und der Blutdruck sinkt. Nach einer Einführung begeben wir uns zu einer Sinnesreise in den Wald. Ein Achtsamkeitsspaziergang mit Atemübungen und Übungen aus der Energiearbeit helfen zu entspannen und die Waldatmosphäre im Hier und Jetzt zu genießen. Bitte mitbringen: wettergemäße Kleidung, Getränk nach Bedarf

D030116 vhs Dreieich Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach

Treffpunkt: **Dreieich,** Seegewann 7 (am Waldkindergarten)

So, 20.03.2022, 14.30-17.30 Uhr

€ 22, (sowie € 5, für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Yoga, Qi Gong und Tai Chi

Bildungsurlaub: Innere Ruhe und Belastbarkeit in Beruf und Alltag - Erleben der Verbindung von Körper, Gedanken und Gefühlen durch Yoga

Wenn viele unterschiedliche Anforderungen auf uns einprasseln, ist es schwer die innere Ruhe zu bewahren. Oft gelingt uns dies nur, wenn wir uns zurückziehen, die Auseinandersetzung mit anderen Menschen meiden. Doch gerade im Beruf müssen wir in Kontakt treten, sind auf eine gelingende Zusammenarbeit angewiesen. Wie können wir innerlich ausgeglichen und gleichzeitig offen und empathisch für Andere sein? Durch Yoga und Meditation können wir erleben, wie Körper, Gedanken und Gefühle sich wechselseitig beeinflussen und uns helfen, uns innerlich und äußerlich ins Lot zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial

K030140

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 04.04.-08.04.2022, 09.00-16.00 Uhr € 260₅, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030141

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 14.11.-18.11.2022, 09.00-16.00 Uhr € 260₅, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Vin to Yin Yoga - Einführungsworkshop

- Premiumkurs Kleingruppe

Neben einer kurzen Einführung in die theoretischen Hintergründe des Yoga, lernen Sie zunächst die Basiselemente des Yoga kennen: Asanas (Körperpositionen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation. Sie üben die grundlegenden Haltungen wie den herabschauenden Hund, den Krieger, die Kobra und praktizieren den Sonnengruß als Abfolge. Anschließend praktizieren Sie je eine Übungseinheit "Vinyasa Flow" und "Yin Yoga". Für Interessierte und Anfänger* innen.

Bitte Matte mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

D030160 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yogalehrerin, Betriebswirtin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Sa**, **05.02.2022**, 09.30-13.15 Uhr
€ 27;, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Vin to Yin Yoga

BU

- Premiumkurs Kleingruppe

Vinyasa Flow ist die fließende Verbindung von Bewegung und Atem. Nach fließenden Übungen zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur folgen länger gehaltene Positionen des Yin Yoga zur Dehnung der Faszien und Entspannung. Insgesamt eine harmonische Übungseinheit, die den Start in das Wochenende verschönert. Für Anfänger*innen und Mittelstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030161 vhs Dreieich Natalie Spohn, Yogalehrerin, Betriebswirtin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Fr, ab 18.02.2022, 17.15-18.45 Uhr € 108,, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Yoga für den Rücken

- Premiumkurs Kleingruppe

Yoga für den Rücken ist vor allem darauf ausgerichtet, Rücken- und Bauchmuskulatur zu kräftigen und Verspannungen sowie Blockaden zu lösen. Wir sitzen viel zu viel, was dazu führt, dass sich die Muskulatur verkürzt. Dieser Verkürzung kann man mit Yoga hervorragend entgegenwirken. Für einfach alle geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

K030162

Natalie Spohn, Yogalehrerin, Betriebswirtin Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula **Di, ab 15.02.2022,** 17.30-19.00 Uhr € 140,, 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Yoga für Männer

- Premiumkurs Kleingruppe D010716 Natalie Spohn Kursbeschreibung siehe S. 9

Workshop Yoga und Gongmeditation

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Workshop tauchen Sie tief in die Welt des Gongs ein. Sie lernen mehr über die Wirkungsweise dieses mehr als tausend Jahre alten schamanischen Instrumentes für Heilung und erfahren selber die heilsamen, tief entspannenden Klänge in einer Gongmeditation. Damit Sie die volle Wirkung des Gongspiels genießen können, werden Übungen aus dem Kundalini Yoga praktiziert. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, warme Socken, Getränk.

R030110 vhs Rödermark Sylvia Emmerling, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Gong-Spielerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 19.02.2022, 15.00-17.15 Uhr € 16,, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Kundalini-Yoga und Entspannung mit Gongbad

- Premiumkurs Kleingruppe

Mit dem Gongbad kommen Sie in eine tiefe Entspannung, die es Ihnen ermöglicht, den Stress und die Anspannungen des Alltags loszulassen. Der Gong holt Sie mit sanften, leisen Klängen ab, nimmt dann langsam und stetig an Volumen zu und bringt Sie so sanft und leise, wie er begonnen hat, zurück in ein entspannteres, frisches Hier und Jetzt. Vor dem Gongbad praktizieren wir Kundalini Yoga, um Körper und Geist auf die Entspannung und das Loslassen während des Gongbads vorzubereiten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung, bei Bedarf etwas zu trinken und wenn vorhanden ein Meditationskissen oder -bänkchen.

D030164 vhs Dreieich Sylvia Emmerling, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Gong-Spielerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108 **Mi, ab 16.03.2022,** 18.00-19.30 Uhr, auch in den Osterferien, \in 76 $_{7}$, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

DO30165 vhs Dreieich Sylvia Emmerling, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Gong-Spielerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108 **Mi, ab 11.05.2022,** 18.00-19.30 Uhr € 76_5 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN



Yoga Workshop für Anfänger und Interessierte

- Premiumkurs Kleingruppe

Für alle, die schon immer einmal Yoga ausprobieren wollten, wird es mehrere aktive Parts sowie einen theoretischen Einblick in dieses ganzheitliche Übungssystem aus Indien geben. Im praktischen Teil werden die Basiselemente des Yoga genauer angeschaut: Asanas (Körperpositionen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation. Es werden grundlegende Haltungen wie der herabschauende Hund, der Krieger und die Kobra geübt. Darauf aufbauend wird der Sonnengruß als Abfolge kennengelernt. Anschließend wird es je eine Übungseinheit zu Yin Yoga und Vinyasa Flow geben.

Bitte Matte mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

R030126 vhs Rödermark Natalie Spohn, Yogalehrerin, Betriebswirtin **Rödermark (Ober-Roden),** vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 05.03.2022, 14.00-17.45 Uhr € 27,, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Yoga-Workshop: Kraft und Energie durch Entspannung

- Premiumkurs Kleingruppe

Richtiges Entspannen regeneriert Körper, Geist und Seele. Wenn wir Abstand gewinnen vom Alltag und Stress loslassen, entsteht in uns Ruhe, Freude und Gelassenheit. Lassen Sie sich in immer tiefere Phasen der Entspannung hineinführen, ergänzt durch einfache Yogastellungen und Atemübungen. Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei

Yoga-Blöcke und einen Yogagurt D030194 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Sa, 07.05.2022, 15.00-18.00 Uhr € 22, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Sanftes Hatha Yoga

- Premiumkurs Kleingruppe

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga und spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Neben sanften Asanas für mehr Kraft, Koordination, Dehnung und Balance, liegt der Fokus auf der Wiederherstellung der Beweglichkeit. Abgerundet wird dieser Kurs durch Atemübungen und Kurz- und Tiefenentspannungstechniken.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030167 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mo, ab 07.02.2022,** 18.30-20.00 Uhr € 86;, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030168 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mo, ab 02.05.2022,** 18.30-20.00 Uhr € 108,; 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN D030169 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mo, ab 25.07.2022,** 18.30-20.00 Uhr

Mo, ab 25.07.2022, 18.30-20.00 Uh € 65,, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga am Morgen

- Premiumkurs Kleingruppe

Starten Sie in Ihren Tag mit sanften und wohltuenden Hatha Yoga Übungen, Atembeobachtung und -lenkung und Meditation. Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030170 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mi, ab 09.02.2022,** 09.30-11.00 Uhr,

kein Kurs am 09. und 16.03.2022 € 65,, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

D030171 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mi, ab 11.05.2022,** 09.30-11.00 Uhr, kein Kurs am 01.06.2022 € 97;, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030172 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mi, ab 27.07.2022,** 09.30-11.00 Uhr, kein Kurs am 24.8. € 54,, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Yoga für den Rücken

- Premiumkurs Kleingruppe

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Kurz- und Tiefenentspannungstechniken und Atemübungen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030173 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Di, ab 01.02.2022,** 18.00-19.30 Uhr € 86, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030174 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Di, ab 03.05.2022,** 18.00-19.30 Uhr
€ 108, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

D030175 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin,
Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Di, ab 26.07.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 65, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für Anfänger*innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Yoga ist eines der ältesten Systeme zur Gesunderhaltung des Körpers. Ein ganzheitlicher Ansatz stärkt dabei nicht nur den Körper, sondern auch Seele und Geist. Durch eine regelmäßige Yoga-Praxis lässt sich viel erreichen, wie z.B. bessere Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit, Stärkung der Muskulatur, des Immunsystems, Optimierung des allgemeinen Wohlbefindens und Stressreduktion. Lernen Sie selbst die wohltuende Wirkung des Yoga kennen. Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

D030177 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mi, ab 16.02.2022, 19.15-20.15 Uhr, letzter Kurstermin 13.04. (Osterferien)

€ 65,, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

D030178 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Trainerin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mi, ab 18.05.2022,** 19.15-20.15 Uhr

€ 65,, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN



Yoga für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

- Premiumkurs Kleingruppe

Mit Yoga können Sie sich ganzheitlich stärken und in angespannten Zeiten für Entspannung sorgen. Bei regelmäßiger Praxis kann Yoga zu vielen positiven Effekten führen, wie Stressabbau, mehr Beweglichkeit und Energie und nicht zuletzt zu einem stärkeren Immunsystem beitragen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grunderfahrungen in Yoga verfügen und ihre Yoga-Kenntnisse sowie -Praxis erweitern und vertiefen möchten. Es werden verschiedene Variationen der Yoga-Haltungen (Asanas) geübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk, bei Bedarf Yoga-Kissen



D030179 vhs Dreieich Birgit Borowski, Yoga-Trainerin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 **Mi, ab 16.02.2022,** 18.00-19.00 Uhr, letzter Kurster-

min 13.04. (Osterferien) € 65, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

D030180 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mi, ab 18.05.2022, 18.00-19.00 Uhr

€ 65., 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für Anfänger*innen

- Premiumkurs Kleingruppe
Lernen Sie Ihren Körper neu kennen! Die alte Lehre
des Hatha Yoga gibt uns Übungen in die Hand, die
Vollkommenheit und Stärke unseres Körpers wieder
neu zu erfahren. Sie finden wieder Zugang zu einer
aufrechten und bewussten Haltung, mit der es eine
Freude ist, im Leben zu stehen. Diese Erfahrung
machen Sie durch das Erlernen von Körperstellungen
und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen,
Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt

D030181 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Mo, ab 14.02.2022, 18.00-19.30 Uhr,
auch am 11.04. (Osterferien)
€ 119, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

D030182 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Mo, ab 09.05.2022, 18.00-19.30 Uhr,
kein Kurs am 06.06.2022

€ 108, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für geübte Anfänger*innen (Aufbaukurs)

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Hatha Yoga Aufbaukurs vertiefen Sie die erlernten Körperstellungen und Variationen sowie den Gruß zur Sonne. Hierbei kommen unterstützend ausgewählte Hilfsmittel und gründliche Korrektur zum Einsatz. Zudem gewinnen Sie mit Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation Abstand vom Alltag.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt

D030183 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Mi, ab 09.02.2022, 18.00-19.30 Uhr, auch in den
Osterferien

€ 130, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

D030184 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106 **Mi, ab 04.05.2022,** 18.00-19.30 Uhr
€ 130₇, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

- Premiumkurs Kleingruppe

Indem Sie anspruchsvollere neue Asanas kennenlernen und zu einem längeren Verweilen in den schon bekannten Übungen geführt werden, können Spannungen, Verhärtungen und Blockaden im Energiefluss nachhaltig beseitigt werden.

Diese Erfahrung machen Sie durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt

D030185 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Mo, ab 14.02.2022, 19.45-21.15 Uhr,
auch am 11.04. (Osterferien)

€ 119₇, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

D030186 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106 **Mo, ab 09.05.2022**, 19.45-21.15 Uhr,
kein Kurs am 06.06.2022
€ 108₅, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

D030187 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Di, ab 08.02.2022, 18.00-19.30 Uhr,
auch in den Osterferien
€ 130,, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

D030188 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 03.05.2022, 18.00-19.30 Uhr
€ 130,, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

D030190 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Mi, ab 09.02.2022, 19.45-21.15 Uhr, auch in den
Osterferien
€ 130₇, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

D030191 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 04.05.2022, 19.45-21.15 Uhr
€ 130,, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Sommerkurs Hatha Yoga für Fortgeschrittene

- Premiumkurs Kleingruppe

Das Zusammenspiel von Atem, Bewegung, Konzentration und Aufmerksamkeit steht im Mittelpunkt. Bewusstheit entsteht somit nicht nur zum Verweilen in einem Asana, sondern auch im ganz aufmerksamen Hinein- und Hinausbewegen. Neben der Stärkung unseres Körpers durch Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verhelfen wir unserem Geist zu innerer Ruhe und Klarheit.

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt D030189 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106 **Di, ab 26.07.2022,** 18.30-20.00 Uhr
€ 65,, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

D030192 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106 **Mi, ab 27.07.2022**, 18.30-20.00 Uhr
€ 65,, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha-Yoga für jede/nDurch Atmung, Entspannung, Körperübung und Me-

ditation den Körper von innen spüren. Stille, Frieden, Kraft und pulsierendes Leben gewinnen.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke und bequeme Kleidung
R030129 vhs Rödermark
Beate Bordt, Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str.
27, Graf-Reinhard-Saal
Di, ab 08.02.2022, 19.30-21.00 Uhr
€ 81,, 15 Termine, 30 UE



© Bordt

Anti-Stress Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns eine Auszeit vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen

R030130 vhs Rödermark Gabriela Reinke, Yogalehrerin BYV **Rödermark (Ober-Roden),** Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal **Mo, ab 07.02.2022,** 18.15-19.45 Uhr, auch am 11.04.22 (Osterferien)

R030131 vhs Rödermark Gabriela Reinke, Yogalehrerin BYV **Rödermark (Ober-Roden),** Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal **Mo, ab 30.05.2022,** 18.15-19.45 Uhr, auch am 25.07.22 (Sommerferien) € 43-, 8 Termine, 16 UE

€ 54,, 10 Termine, 20 UE

vhs Dreieich



Anti-Stress Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns eine Auszeit vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen

vhs Rödermark

Gabriela Reinke, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

Mo, ab 07.02.2022, 20.00-21.30 Uhr, auch am 11.04.22 (Osterferien) € 54,, 10 Termine, 20 UE

R030133 vhs Rödermark Gabriela Reinke, Yogalehrerin BYV

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27. Graf-Reinhard-Saal

Mo, ab 30.05.2022, 20.00-21.30 Uhr, auch am 25.07.22 (Sommerferien) € 43,, 8 Termine, 16 UE

Yoga und Konzentration

Die Kursteilnahme ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene möglich. Die Körperübungen des Hatha-Yoga (Asanas) werden sorgfältig erlernt. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollten wieder neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen

Bitte mitbringen: Übungsmatte

€ 49,, 9 Termine, 18 UE

R030134 vhs Rödermark Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal Do, ab 03.02.2022, 16.15-17.45 Uhr

R030135 vhs Rödermark Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Do, ab 28.04.2022, 16.15-17.45 Uhr € 59., 11 Termine, 22 UE

vhs Rödermark Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8. Rothaha-Saal

Do, ab 03.02.2022, 18.00-19.30 Uhr € 49,, 9 Termine, 18 UE

vhs Rödermark Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8. Rothaha-Saal Do, ab 28.04.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 59,,11 Termine, 22 UE

Qi Gong - Wirbelsäulengymnastik

Qi Gong basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin. Die Gymnastikübungen entkrampfen die Muskulatur, entlasten und stärken die Gelenke sowie die Wirbelsäule und verbessern die Haltung. Zudem schulen sie die Koordination der Bewegungsabläufe, die Leistung des Gehirns, das Gleichgewicht sowie Atmung und Konzentration. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden und sind besonders für Menschen mit Bewegungseinschränkungen (z.B. Arthrose, Gelenkprothesen) und Seniorinnen/Senioren geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen tragen.

D030236 vhs Dreieich Heidemarie Philipp Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108 Mi, ab 16.02.2022, 09.30-11.00 Uhr € 92, 17 Termine, 34 UE

vhs Dreieich Heidemarie Philipp Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108 **Do, ab 17.02.2022,** 09.30-11.00 Uhr € 86,, 16 Termine, 32 UE

Bildungsurlaub: Qi Gong - Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit

Qi Gong spricht Körper und Geist gleichermaßen an. Es wirkt durch die Verbindung von Körperhaltung, sanfter, fließender Bewegung, Vorstellungskraft und Atmung. Im Sitzen, Stehen, Bewegen lassen sich die Prinzipien des Qi Gong nutzen, um Aufrichtung, Balance und Gelassenheit auch unter erschwerten Bedingungen zu erfahren.

Neben seiner entspannenden Wirkung auf den Geist verbessert Qi Gong die Körperhaltung und verhindert Schmerzen im Bewegungssystem. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Belastungen aus Beruf und Alltag mit Qi Gong ausgleichen und mehr Energie für zukünftige Herausforderungen entwickeln können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial. K030238

Elke Kilimann, Heilpraktikerin, Shiatsu und Chinesische Medizin (TCM)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mo-Fr, 24.10.-28.10.2022, 09.30-16.30 Uhr € 260,, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tai Chi Chuan

- Premiumkurs Kleingruppe

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan ist berühmt für ihren harmonischen Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden, meditativen Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi - Qi Gong) steigern durch ständige Übung das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und das gesundheitliche Wohlbefinden. Dieser Kurs wird im YANG-Stil (original chinesische Peking-Form) durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

D030240 vhs Dreieich

Wahjudin Wangsadinata

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

So, 06.03.2022, 09.00-15.00 Uhr € 43,, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

zum Vertiefen: D030241 Wahjudin Wangsadinata

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108 Fr, ab 11.03.2022, 15.30-17.00 Uhr

€ 97,, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Tai Chi und Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Stressprävention auf individueller und kommunikativer Ebene im beruflichen und gesellschaftlichen

Mit Tai Chi und GFK können Sie schädlichem Stress auf mehreren Ebenen regulierend begegnen. Während Tai Chi auf der körperlichen Ebene ausgleichend und beruhigend wirkt, bietet die GFK Möglichkeiten, sich selbst und anderen auch in schwierigen Kommunikationssituationen wohlwollend und bedürfnisorientiert zu begegnen. So können sich die Methoden gegenseitig bereichern, indem sie Wohlbefinden und Entspannung fördern und Sie mit praxisrelevantem Wissen über gelingende Kommunikation versorgen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, leichte Decke

K030243

BU

Markus M. Wagner, M.A., Taijiquan-Ausbilder, Qi Gong Kursleiter, Almut Busch, Mag. Soziologie Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106 Mo-Fr, 30.05.-03.06.2022, 09.30-16.30 Uhr € 312, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Markus M. Wagner

Bildungsurlaub: Mit Tai Chi gesund und leistungsfähig im Berufsalltag Resilienz, die Fähigkeit, unsere eigene Kraft zur

Gesunderhaltung zu aktivieren, wird im heutigen

BU

Berufsalltag immer wichtiger. Unter den im Arbeitsleben und im sozialen Interagieren auftretenden Belastungen sollen die körperliche und seelische Gesundheit möglichst nicht leiden. Hierfür können wir mit Tai Chi selbst Entscheidendes tun. Ausgesuchte Körper- und Entspannungsübungen helfen zu entschleunigen und eine Balance von Spannung und Entspannung (Yin und Yang) kennen zu lernen. Mit den neu gewonnenen Kenntnissen aus dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihre persönliche Routine von Gesundheitsübungen zu entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, leichte

K030244

Markus M. Wagner, M.A., Taijiquan-Ausbilder, Qi Gong Kursleiter

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 22.08.-26.08.2022, 09.30-16.30 Uhr € 260,, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

ځځ

Beweglichkeit, Kraft und Fitness

Fitness-Bergwanderung: Der Taunus im Winterkleid

Diese Bergwanderung führt Sie durch den landschaftlich reizvollen Taunus über den Fuchstanz zum großen Feldberg mit seiner tollen Aussicht. Zudem erlernen Sie die Grundlagen des Bergwanderns und des Verhaltens in Notsituationen. Diese Wanderung von pro Strecke ca. 8 km dauert insgesamt ca. 4,5-5 Std. Sie ist ideal für Anfänger*innen und bestens zum Fotografieren geeignet. Der Treffpunkt liegt an der Tourismus-Information, Endstation der U-Bahn-Station Oberursel-Hohe Mark (U3). Bei Bedarf kann der Rückweg vom Feldberg dorthin mit dem Bus zurückgelegt werden. Für Rückfragen steht Herr Barking unter 0175 4927334 zur Verfügung.

Bitte mitbringen: feste Wander-/Trekkingschuhe, winterfeste Kleidung (ggf. Stulpen), Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke sind empfehlenswert

Michael Barking, Fitness-Trainer, Mitglied im Deutschen Alpenverein Frankfurt, Projektleiter (qualif. nach Prince2)

Treffpunkt: **Oberursel**, Taunus-Informationszentrum, Oberursel Hohe-Mark

Sa, 12.02.2022, 13.00-17.30 Uhr

€ 16,, 1 Termin, 6 UE

Fitness-Wanderung von Dreieich zu Frankfurts schönem Süden

Diese Wanderung führt Sie von der vhs Kreis Offenbach in Sprendlingen zu den schönen Flecken im Frankfurter Süden. Sie wandern an Neu-Isenburg vorbei zum Kesselbruchweiher und weiter zum Jakobiweiher mit optionaler Einkehrmöglichkeit. Der Rückweg durch den Wald des Heegwaldparks bringt Sie zurück zum Ausgangspunkt. Diese Wanderung von ca. 14 km über eine flache Wegstrecke dauert ca. 3,5-4 Std. Sie ist für Anfänger*innen ausgerichtet. Für Rückfragen steht Herr Barking unter 0175 4927334 zur Verfügung. Bitte mitbringen: feste Turn-/Trekkingschuhe, wetterfeste Kleidung, Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke nur nach Bedarf. K030213

Michael Barking, Fitness-Trainer, Mitglied im Deutschen Alpenverein Frankfurt, Projektleiter (qualif. nach Prince2)

Treffpunkt: **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Eingang Haus 1

Sa, 26.03.2022, 14.00-17.45 Uhr

€ 14,-, 1 Termin, 5 UE

Bitte parken Sie außerhalb des HLL-Campus, da der Campus ggf. vor 18.00 Uhr geschlossen wird.

Frühlingsgefühle in der Stadt: Fitness-Wanderung entlang des Frankfurter Mainufers

Sie starten am Frankfurter Südbahnhof und wandern auf der Sachsenhäuser Seite Richtung Osten. Nach einem Schlenker zur Gerbermühle wechseln Sie an der Zugbrücke hinüber zur City-Seite, machen Halt an einer Outdoor-Fitness-Station und wandern an der EZB vorbei zum Eisernen Steg. Sie lernen den Botanischen Garten kennen und kehren über die Westhafenbrücke zum Ausgangspunkt zurück. Diese Wanderung von ca. 11 km dauert ca. 3,5-4 Std. Sie ist für Anfänger*innen und bestens zum Fotografieren und Betrachten der Stadt per Fernglas geeignet. Für Rückfragen steht Herr Barking unter 0175 4927334 zur Verfügung.

Bitte mitbringen: feste Turn-/Trekkingschuhe, wetterfeste Kleidung, Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke nur nach Bedarf.

K030214

Michael Barking, Fitness-Trainer, Mitglied im Deutschen Alpenverein Frankfurt, Projektleiter (qualif. nach Prince2)

Treffpunkt: **Frankfurt**, Südbahnhof, Ausgang Diesterwegplatz

Sa, 30.04.2022, 14.00-17.45 Uhr € 14,, 1 Termin, 5 UE

Fitness-Wanderung in reizvoller Landschaft der nächsten Umgebung

Diese Frühlingswanderung führt Sie durch die reizvolle Landschaft zwischen Dreieich, Neu-Isenburg und Langen. Sie starten an der vhs Kreis Offenbach in Sprendlingen, wandern über Buchschlag zum Gehspitzweiher und zur alten Kiesgrube, am Hengstbach entlang und über Feld und Wiese zurück zum Ausgangspunkt. Diese Wanderung von ca. 14,5 km dauert ca. 3,5-4 Std. Die Wegstrecke ist überwiegend flach und für Anfänger*innen ausgerichtet. Für Rückfragen steht Herr Barking unter 0175 4927334 zur Verfügung.

Bitte mitbringen: feste Turn-/Trekkingschuhe, wetterfeste Kleidung, Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke nur nach Bedarf.

K030215

Michael Barking, Fitness-Trainer, Mitglied im Deutschen Alpenverein Frankfurt, Projektleiter (qualif. nach Prince2))

Treffpunkt: **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Eingang Haus 1

Sa, 07.05.2022, 14.00-17.45 Uhr

€ 14, 1 Termin, 5 UE

Bitte parken Sie außerhalb des HLL-Campus, da der Campus ggf. vor 18.00 Uhr geschlossen wird.



A-TeBo - Fitness durch Kampfsporttechnik und Aerobic

A-TeBo trainiert die eigene Stärke durch uralte Kampfsporttechniken kombiniert in einer Choreografie zu mitreißenden Rhythmen. Dieses Ganzkörpertraining ist ein effektiver Kalorienverbrenner, ideal zum Abnehmen und als Herausforderung für die Fitness. Das Training stärkt das Selbstvertrauen, die Beweglichkeit und die innere Kraft. Bereits nach dem ersten Training spürt man, wie sich die täglich angestauten Spannungen in aktive Energie umwandeln, welche die sportliche Leistungsfähigkeit steigert. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe, Matte und Handtuch mit.

Lilly Trubitzin, Qualifizierte Gruppentrainerin, Pilatestrainerin, Ernährungstrainerin (BSA Akademie)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mo, ab 07.02.2022, 18.00-19.00 Uhr, kein Kurs am 14.02., 06. und 20.06.2022 € 65;, 18 Termine, 24 UE

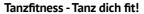
Kraft der Mitte - Power-Workout für Rücken und Bauch

Das Trend-Workout, in dem Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität gefordert sind. In diesem Kurs arbeiten wir nicht nur an der Stärkung unserer Körpermitte, sondern unserer gesamten Körpermuskulatur, verbessern unsere Atemtechnik. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur erreichen wir eine bessere Körperhaltung und Beweglichkeit. Das Workout macht schön, schlank und geschmeidig, das beste Training für einen straffen Bauch und einen starken Rücken. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe, Matte und Handtuch mit.

Lilly Trubitzin, Qualifizierte Gruppentrainerin, Pilatestrainerin, Ernährungstrainerin (BSA Akademie)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mo, ab 07.02.2022, 19.15-20.15 Uhr, kein Kurs am 14.02., 06. und 20.06.2022 € 65, 18 Termine, 24 UE



Ein Kurs für alle Altersgruppen. Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Tanzen fördert das Wohlbefinden und ist der ideale Sport, um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben. Verschiedene Schrittkombinationen, begleitet von unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen. K030219

Vasilica Kerkhoff, Tanzlehrerin Rodgau (Dudenhofen), Das aktuelle Fitnessstudio, Raiffeisenstraße 7, Kursraum

Di, ab 01.02.2022, 17.45-18.45 Uhr € 43, 12 Termine, 16 UE



Michael Barking zeigt uns, wo's langgeht Wann bringen Sie uns auf Touren?



Kursleitung bei der vhs? Nur die Besten! Jetzt bewerben: www.vhs-kreis-offenbach.de



Fit und entspannt für die Generation 60plus

- Premiumkurs Kleingruppe

Ein sanftes, ganzheitliches Training für alle Menschen ab 60. Alle Muskeln und Gelenke des Körpers - speziell auch die des Rumpfes - werden angesprochen. Übungen, die Gleichgewicht und Koordination trainieren und die Beweglichkeit verbessern, runden die Stunde ab.

Der Raum ist barrierefrei zu erreichen. Bitte melden Sie sich bei Bedarf vorab bei der Fachbereichsleitung Verena Hodapp, 06103 3131-1340.

Bitte mitbringen: dicke Socken, eine Matte, eine Decke, wenn vorhanden Theraband

D030220 vhs Dreieich Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin für Seniorengymnastik, PME, Autogenes

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Di, ab 15.02.2022, 10.00-11.00 Uhr, auch in den Osterferien, kein Kurs am 08.03.,05.04. und 03.05.2022

€ 86, 12 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Ganzkörpertraining für Frauen Fit Ü 40

Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet bei ruhiger Musik ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch-, Beine-, Po- und Rumpfmuskulatur, Faszien und Tiefenmuskulatur. Ein Dehnund Entspannungsteil beendet die Stunde.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Gummiband mit Griffen

D030222 vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 09.02.2022, 10.00-11.30 Uhr, auch in den Osterferien, kein Kurs am 23.03., 30.03., 06.04., 25.05., 08.06., und 15.06.2022 € 81, 15 Termine, 30 UE

D030223 vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166 Haus 8 1 OG Raum 8 104

Mi, ab 27.07.2022, 10.00-11.30 Uhr € 32,, 6 Termine, 12 UE

Pilates und Entspannung

Entdecken Sie ein abgerundetes Fitness-Training für Sie und Ihn - ganzheitlich und effektiv. Wir stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, trainieren Koordination und Gleichgewicht und lernen unseren Körper besser zu verstehen. Verschiedene Atemtechniken, Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Training ab. Durch regelmäßiges Pilates-Training kann mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, bessere Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Haltung erzielt

Bitte mitbringen: Matte, dicke rutschfeste Socken, Pilatesball (wenn vorhanden)

D030224 vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Fr, ab 11.02.2022, 11.00-12.30 Uhr, kein Kurs am 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 27.05. und 17.06.2022 € 81, 15 Termine, 30 UE

D030225 vhs Dreieich Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104 Fr, ab 29.07.2022, 11.00-12.30 Uhr € 32,, 6 Termine, 12 UE

Mit der Feldenkrais®-Methode Bewegung neu entdecken - orientiert an Ihren persönlichen Anliegen

-- Premiumkurs Kleingruppe Sie werden durch die Feldenkrais®-Methode entdecken, dass Sie sich viel müheloser bewegen können, wenn Sie sich Ihrer Bewegungen bewusst werden. Dabei werden Sie auf leichte und spielerische Weise zu Bewegungsabläufen angeleitet, die sie in ungewöhnlichen Varianten erforschen. Durch den Vergleich neuer Bewegungen mit persönlichen und mitunter sehr vertrauten Gewohnheiten, spüren Sie unbeachtete Körperregionen auf. Unbenutzte Bereiche können sich wieder in Ihre Bewegungsabläufe eingliedern, überlastete Bereiche Erholung erfahren. Bitte mitbringen: eine Matte und ein kleineres Handtuch als gefaltete Kopfstütze.

D030227 vhs Dreieich Helene Kirchhoff, Feldenkrais®-Lehrerin nach den int. anerkannten Richtlinien für Feldenkrais®

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Do, ab 17.02.2022, 18.30-19.45 Uhr € 108,, 12 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Entspannung für die Augen mit der Feldenkrais®-Methode

- Premiumkurs Kleingruppe

Zunehmend strapazieren wir unsere Augen durch Bildschirmarbeit, Aufenthalt in künstlichem Licht und einer täglichen Reizüberflutung. Dadurch entstehende Augenprobleme beeinflussen nicht nur unser Sehen, sondern unsere gesamte Bewegungskoordination. Umgekehrt beeinflussen Verspannungen im übrigen Körper, insbesondere im Nacken- und Schulterbereich, unsere Sehfähigkeit. Ausgewählte Feldenkrais-Augenlektionen können dazu beitragen, die Spannung im gesamten Muskelsystem zu beeinflussen und dadurch die Seh- und Bewegungsqualität zu verbessern. Es sind keine Vorkenntnisse erforder-

Bitte mitbringen: eine Matte und ein kleineres Handtuch als gefaltete Kopfstütze.

D030228 vhs Dreieich Helene Kirchhoff, Feldenkrais®-Lehrerin nach den int. anerkannten Richtlinien für Feldenkrais®

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Do, 30.06., 07.07. und 14.07.2022, 18.30-19.45 Uhr € 27,, 3 Termine, 5 UE, 4-7 TN

Wirbelsäulengymnastik

Erlernen Sie wohltuende Übungen zur Aufrichtung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung des Körpers. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen ergänzen das Programm. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und im Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken und bequeme Kleidung.

D030231 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104 Di, ab 01.02.2022, 10.30-12.00 Uhr

€ 43,, 8 Termine, 16 UE

D030232 vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104 Di, ab 03.05.2022, 10.30-12.00 Uhr € 54, 10 Termine, 20 UE

vhs Dreieich Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104 Di, ab 26.07.2022, 10.30-12.00 Uhr € 32,, 6 Termine, 12 UE

Wirbelsäulengymnastik

Eine falsche Haltung kann zu Haltungsschwächen, langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden bis hin zur Minderung der Beweglichkeit führen. Schwerpunkte dieser Gymnastik sind Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Gleichgewicht und Koordinationsübungen ergänzen die Gymnastik. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausaeführt.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke. D030234 vhs Dreieich Sarah Weigl

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104 Fr, ab 18.02.2022, 18.00-19.30 Uhr, kein Kurs am

22.04., 27.05. und 17.06.2022 € 86,, 16 Termine, 32 UE

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bewegungsarmut und überwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf, aber auch psychische Belastungen können zu Spannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat führen.

Im Kurs wollen wir durch Intensivierung der Körperwahrnehmung und schonende Bewegungsübungen solchen Beschwerden vorbeugen. Elemente aus der Rückenschule mit Informationen zu verbesserter Haltung und Bewegung im Alltag sollen die Teilnehmenden befähigen, selbständig mit auftretenden Rückenproblemen umzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

R030255 vhs Rödermark

Doris Vierkant, Physiotherapeutin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mo, ab 07.02.2022, 15.15-16.30 Uhr, nicht am 28.02.2022, dafür am 11.04.22 (Osterferien) € 54,, 12 Termine, 20 UE

R030256 vhs Rödermark Doris Vierkant, Physiotherapeutin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mo, ab 07.02.2022, 16.45-18.00 Uhr, nicht am 28.02.2022, dafür am 11.04.2022 (Osterferien) € 54,, 12 Termine, 20 UE

> Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313





© Freund

Gymnastik am Vormittag

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch, Beine, Po betreffen, stehen im Mittelpunkt. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers. Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

R030260 vhs Rödermark Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1. Halle

Mo, ab 07.02.2022, 10.00-11.00 Uhr, nicht am 28.02., 21.03., 28.03., 04.04., 18.04., 06.06. und 13.06.2022, aber am 11.04.2022 (Osterferien) \leq 54, 15 Termine, 20 UE

R030261 vhs Rödermark Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Mo, ab 25.07.2022, 10.00-11.00 Uhr (Sommerferien) € 22,, 6 Termine, 8 UE

Rückenfitness am Vormittag

Körperliche Fitness sichert eine Kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

R030262 vhs Rödermark Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Mo, ab 07.02.2022, 11.15-12.15 Uhr, nicht am 28.02., 21.03., 28.03., 04.04., 18.04., 06.06. und 13.06.2022, aber am 11.04.2022 (Osterferien) \leqslant 54,, 15 Termine, 20 UE

R030263 vhs Rödermark Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Mo, ab 25.07.2022, 11.15-12.15 Uhr (Sommerferien) $€ 22_5 6$ Termine, 8 UE

Eine Wohltat für Rücken und Nacken

- Premiumkurs Kleingruppe

Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bis hin zu Bandscheibenvorfällen sind meist das Ergebnis jahrelanger Fehlbelastung. Gewohnheitshaltungen und unphysiologische Bewegungen können jedoch durchbrochen werden durch Bewusstwerdung, Hintergrundwissen, korrekt ausgeführte Übungen und deren Integration in den Alltag. Innerhalb des Kurses wechseln Theorie und praktische Übungen einander ab.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Buch zum Balancieren auf dem Kopf oder festes kleines Kissen, Wasser zum Trinken und evtl. einen Pausensnack

R030250 vhs Rödermark Angelika Larha Jockwer, Physiotherapeutin, zert. Yogalehrerin (MYI)

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 05.02.2022, 10.30-16.00 Uhr € 38, 1 Termin, 7 UE, 4-7 TN

Pilates Rückenfit

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

R030264 vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, ab 08.02.2022, 17.30-18.30 Uhr, nicht am 22.03., 29.03., 05.04. und 14.06.2022, aber in den Osterferien € 65, 18 Termine, 24 UE

R030265 vhs Rödermark Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, ab 26.07.2022, 17.30-18.30 Uhr (Sommerferien) € 22, 6 Termine, 8 UE

Pilates - Wohlfühlprogramm

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Pilatesball (wenn vorhanden) und Getränk

R030266 vhs Rödermark Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Mi, ab 09.02.2022, 17.30-18.30 Uhr, nicht am 23.03., 30.03., 06.04., 25.05., 08.06. und 15.06.2022, aber in den Osterferien

€ 54,, 15 Termine, 20 UE

R030267 vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Mi, ab 27.07.2022, 17.30-18.30 Uhr (Sommerferien) € 22,, 6 Termine, 8 UE

Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates & Entspannung

Mit speziellen sanften Übungen aus Pilates, Yoga, dem Faszien-Training und der Wirbelsäulengymnastik aktivieren wir in diesem Kurs unsere Muskulatur, besonders in Rücken und Bauch. Haltungsübungen und Stretching verbessern einerseits unsere Flexibilität und Beweglichkeit, andererseits trainieren sie unser Gleichgewicht. Mit Atem- und Lockerungsübungen runden wir die Stunde ab, Verspannungen können gelöst werden, und wir finden entspannt zu unserer inneren Mitte.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Pilatesball (wenn vorhanden) und Getränk

R030268 vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1. Halle

Fr, ab 11.02.2022, 09.15-10.15 Uhr, nicht am 25.02., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 27.05. und 17.06.2022, aber am 22.04. (Osterferien) € 53_{7} 15 Termine, 21 UE

R030269 vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Fr, ab 29.07.2022, 09.15-10.15 Uhr (Sommerferien) € 22, 6 Termine, 8 UE

Eine Wohltat für Füße und Knie

- Premiumkurs Kleingruppe

Die Füße sind in der heutigen Lebenskultur oft schmerzhaft, fehlgeformt und fehlbelastet. Meist eingeklemmt in falsches Schuhwerk und auf geraden und harten Böden unterwegs, haben die Füße die Fähigkeit verloren, kraftvoll und elastisch bei jedem Schritt angemessen zu reagieren, die Stoßkräfte des Bodens abzufedern und darüberliegende Strukturen zu schützen.

An diesem Tag widmen wir uns sowohl der Mobilisierung und Kräftigung als auch der physiologischen Ausrichtung und korrekten Koordination zwischen Knien und Füßen. Das Ziel ist deren bestmögliche Koordination und der Ausgleich muskulärer Ungleichgewichte.

Bitte mitbringen: Bequeme, kurze oder eng anliegende elastische Hosen, ablegbare Socken, dickes Buch oder Block in Fußlänge, breites Gummiband (z.B. Hosengummi), Matte, Decke

R030251 vhs Rödermark Angelika Larha Jockwer, Physiotherapeutin, zert. Yogalehrerin (MYI)

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Fr, 04.03.2022, 17.30-20.30 Uhr € 22,, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN





Hüftgelenke und Becken - stabile und bewegliche Basis für den gesamten Rücken

- Premiumkurs Kleingruppe

Die Hüftgelenke bis ins hohe Alter gesund und belastbar zu halten ist möglich und auch bei bereits bestehenden Problemen wie z.B. Arthrose können Schmerzen deutlich reduziert werden. Die Bewegung zwischen den Oberschenkelknochen und den beiden Beckenschaufeln beeinflusst zudem in hohem Maße das ISG (Iliosakralgelenk), welches mit dem unteren Teil der Wirbelsäule verbunden ist.

An diesem Tag sollen die bestmögliche Koordination eingeübt und muskuläre Ungleichgewichte ausgeglichen werden. Vermittelt werden die hierfür wichtigsten dreidimensionalen Übungen in der Dynamik und Statik sowie theoretisches Hintergrundwissen. Bitte mitbringen: Bequeme, eng anliegende elastische Hosen, warme Socken, Matte, Decke, Schreibzeug, Getränk, kleiner Snack für die Pause. R030252 vhs Rödermark Angelika Larha Jockwer, Physiotherapeutin, zert. Yogalehrerin (MYI)

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str 9-11 Raum 1

Sa, 30.04.2022, 10.45-15.30 Uhr € 32, 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN

"Die verborgenen Muskeln" Den Beckenboden spüren und trainieren lernen - ein Kompaktkurs für Frauen

R010727 Michaela Schmidt-Eppinger Kursbeschreibung siehe S. 9

Beckenbodentraining für Männer ein Kompaktkurs

R010755 Michaela Schmidt-Eppinger Kursbeschreibung siehe S. 9

Bodymix

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln. Zu jeder Übung werden Variationen angeboten, so dass das Training sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene angepasst werden kann. Dieses Ganzkörperprogramm zielt vor allem auf die Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen ab.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

R030273 vhs Rödermark Alexandra Weisenburger, lizenzierte Personal Fitness

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Do, ab 27.01.2022, 18.00-19.00 Uhr € 73,, 20 Termine, 27 UE

R030274 vhs Rödermark Alexandra Weisenburger, lizenzierte Personal Fitness Trainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Do, ab 27.01.2022, 19.15-20.15 Uhr € 73,, 20 Termine, 27 UE



Hula-Hoop Schnupperkurs

Sie suchen ein kreatives Work-out, das Fitness und Bewegung zu Musik verbindet? Spaß soll es auch machen? Dann sind Sie hier richtig. Mit Freude an Bewegung werden wir die Grundlagen des Hula-Hooping und verschiedene Kombinationen nach Ihrem Interesse lernen. Es werden grundsätzlich keine tänzerischen oder sonstigen Vorkenntnisse benötigt. Die Teilnahme an Schnupperkursen ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden. Weitere Informationen unter www.lucifers-match.de. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030280 vhs Rödermark Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und Fitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14. Fover

Mi, 04.05.2022, 20.00-21.30 Uhr

€ 11, 1 Termin, 2 UE, 5 TN - Premiumkurs Kleingruppe - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

R030281 vhs Rödermark Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und Fitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 27.07.2022, 20.00-21.30 Uhr € 5, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Hula-Hoop: Flow und Choreo

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie waren bereits in einem Hoop-Kurs und wollen noch mehr lernen? Ganz nach ihren Wünschen werden neue Tricks und Übergänge gelernt und zu fließenden, abwechslungsreichen Sequenzen verbunden. Come and find your flow!

vhs Rödermark Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und Fitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße

Mi, 11.05.2022, 20.00-21.30 Uhr € 11,, 1 Termin, 2 UE, 5 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hula-Hoop Multihoop

- Premiumkurs Kleingruppe

Neue Herausforderung gefällig? Wie wäre es mit mehreren Reifen! Dieser Multihooping Kurs ist für alle geeignet, die schon Erfahrung im Onbody-Hooping haben. Durch verschiedene Übungen mit zwei und mehr Reifen am Körper trainieren wir unsere gesamte Muskulatur und Koordination, so dass es mit ein wenig Übung gelingt, verschiedene Multihooping-Moves zu kombinieren.

R030283 vhs Rödermark Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und Fitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14. Fover

Mi, 18.05. und 25.05.2022, 20.00-21.30 Uhr € 22, 2 Termine, 4 UE, 5 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hula-Hoop für Fortgeschrittene: "Hooptech"

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs werden wir nicht nur ganz nebenbei unsere Koordination, Kraft und Ausdauer trainieren, sondern auch unser Gehirn! Die neuesten state-ofthe-art-Tricks werden hier entschlüsselt, eigene Ideen entwickelt und neue Inspirationen getankt. Nur für Fortgeschrittene nach Teilnahme an anderen Hoopkursen oder nach persönlicher Absprache möglich. R030284 vhs Rödermark

Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und Fitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 15.06., 22.06. und 29.06.2022, 20.00-21.30 Uhr € 33-3 Termine, 6 UE, 5 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hula-Hoop Doubles für Fortgeschrittene

- Premiumkurs Kleingruppe

Zwei Hula Hoops stehen hier im Vordergrund. Onbody oder offbody oder eine Kombination von beidem - alles ist möglich! Nur für Fortgeschrittene nach Teilnahme an anderen Hoopkursen oder nach persönlicher Absprache möglich.

R030285 vhs Rödermark Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und Fitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 13.07. und 20.07.2022, 20.00-21.30 Uhr € 22,, 2 Termine, 4 UE, 5 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hula-Hoop: für alle Level

Sie haben schon mal gehoopt und haben Lust, mehr zu lernen? Oder Sie sind totaler Neuling und wollen loslegen? Dieser Kurs ist für alle Schwierigkeitsstufen und Übungswünsche geeignet. Sie möchten am Bauch hoopen? Oder doch lieber mit zwei Reifen? Wie wäre es mit einem Zirkustrick? Oder lieber ganz ohne Tanz - nur zur Fitness? Alles ist möglich! Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

vhs Rödermark Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und Fitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße

Mi, 03.08.2022, 20.00-21.30 Uhr

€ 5,, 1 Termin, 2 UE

R030287 vhs Rödermark Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und Fitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14. Fover

Mi, 10.08.2022, 20.00-21.30 Uhr € 5,, 1 Termin, 2 UE

vhs Rödermark Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin, zertifizierte Hoopdance- und Fitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße

Mi, 17.08.2022, 20.00-21.30 Uhr

€ 5...1 Termin. 2 UE

خ

Information und Prävention

Resilienz - die Stehaufmenschen-Methode

- Premiumkurs Kleingruppe

Schwierige Situationen gehören zu unserem Alltag. Jedoch: Ist eine Krise ein Problem oder eine Herausforderung für Sie? Wie gehen wir am besten damit um oder wie können wir sogar gestärkt daraus hervorgehen? Außer der Frage der mentalen Einstellung werden auch bestimmte Resilienz-Techniken in diesem Kurs vermittelt. Wir üben anhand eigener oder auch vorgegebener Beispiele.

R030315 vhs Rödermark Gudrun Müller, Psychol. Beraterin (SfG), MAT-Trainerin **Rödermark (Ober-Roden),** vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 3

Sa, 12.03.2022, 10.00-17.00 Uhr € 43, (sowie € 3, Materialkosten, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN



Letzte Hilfe - Regionalverband Offenbach ein Angebot in Kooperation mit dem Hospizund Palliativberatungsdienst der Johanniter

Dieses Angebot richtet sich an alle, die erfahren möchten, was sie für Angehörige und Freunde am Ende des Lebens tun können und die sich mit den Themen "Begleiten und Umsorgen am Lebensende, Tod und Sterben" auseinandersetzen wollen. Der Kurs vermittelt Grundwissen und einfache begleitende praktische Maßnahmen, um die Teilnehmenden zu befähigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn dass man nach Verkehrsunfällen Erste Hilfe leistet, ist selbstverständlich. Doch wie kann man einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet und im Sterben liegt?

In dem fünfstündigen Kurs wird es unter anderem um die Themen "Sterben gehört zum Leben dazu", "Vorsorgen und Entscheiden", "körperliche, psychische und soziale Nöte lindern" und "Abschied nehmen" gehen. Bitte bringen Sie sich Getränke und Verpflegung für den Tag mit.

D030317 vhs Dreieich Michaela Meyer, Marianne Kämmer-Reusch, Trauerbegleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 19.03.2022, 10.00-15.00 Uhr

€ 20, 1 Termin, 6 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

R030318 vhs Rödermark Felicitas Väth, Leitende Hospizkoordinatorin, Amb. Hospiz- und Palliativberatungsdienst, Michaela Meyer **Rödermark (Ober-Roden),** Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Do, 07.04.2022, 10.30-15.30 Uhr

€ 20₅, 1 Termin, 6 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Einfache Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

- Premiumkurs Kleingruppe

Menschen in reiferem Alter sind oft unsicher und wissen sich in Gefahrensituationen nicht zu wehren. Das muss nicht sein. Ihr Kursleiter - ein Kriminalbeamter im Ruhestand - zeigt Ihnen, wie Sie sich mit psychologischen Tricks und einfachsten Techniken erfolgreich zur Wehr setzen. Alter und Fitness spielen dabei keine Rolle. Noch besser: Erfahren Sie in diesem Kurs, wie es gar nicht erst zu einer Auseinandersetzung kommt.

Der Raum ist barrierefrei zu erreichen. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf vorab an die Fachbereichsleitung V. Hodapp, 06103 3131-1340.

D030321 vhs Dreieich

Ralf Weisbecker, Kriminalbeamter, Mentaltrainer **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo, 21.03.2022, 09.30-12.30 Uhr

€ 22,, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Workshop:

Frauen-Selbstverteidigung-Kompakt

- für Einsteigerinnen ohne Vorerfahrung D010720

Ralf Weisbecker

Kursbeschreibung siehe S. 9

Online-Kurs:

Fit im Kopf - für ein starkes Gedächtnis

- Premiumkurs Kleingruppe

Wer rastet, der rostet! Was früher für geistige Fitness gesorgt hat, die vielen Dinge, die wir uns merken mussten, das erledigt heute die Sim-Karte im Smartphone, das Navi im Auto oder der Computer. Viele Informationen parken wir außerhalb unseres Gehirns. Auch ein Online-Kurs kann dafür sorgen, dass Ihr Gehirn keinen "Rost" ansetzt. Steigern Sie Ihre Denkleistung durch ein Training mit allen Sinnen, Spaß und Freude. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist das Fitness-Studio für Ihren Kopf!

Claus Schlatter, zertifizierter Präventologe für geistige Fitness, Mediator virtuelles Gebäude, vhs.cloud

Mo, ab 07.03.2022, 16.30-18.00 Uhr € 54,, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Ernährung und Genuss



Energie trifft Ernährung: Landes Energie Ag Leichter Einstieg in die gesunde vegane Ernährung - der ideale Input vor Ihrem Samstagseinkauf!

- Premiumkurs Kleingruppe

Vegan essen? Ja, aber richtig! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich gesund und lecker pflanzlich ernähren, dadurch auch die Umwelt schonen und Energie sparen. Danach kennen Sie die wichtigsten Tipps zur veganen Ernährung. Sie wissen, wie Sie notwendige Nährstoffe durch eine pflanzliche Ernährung optimal aufnehmen können. Außerdem, wie einfach es mit einer speziellen Kochformel ist, alltagstaugliche, leckere und gleichzeitig gesunde Gerichte zuzubereiten. Am Ende setzen wir das gelernte Wissen in der Küche um und kochen gemeinsam.

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, fest verschließbare Behälter für Reste

0030500 vhs Dreieich

Oliver Haas, Zertifizierter Veganer Ernährungsberater **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Sa, 26.02., 05.03., 12.03., 19.03. und 26.03.2022, 09.30-11.00 Uhr sowie

Sa, 02.04.2022, 09.30-13.15 Uhr in Raum 7.210/7.212 (Lehrküche)

gebührenfrei (€ 15,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 15 UE, 4-6 TN

Energie trifft Ernährung: Vegane Ernährung - gesund und umweltschonend

Der Energie- und Ressourcenverbrauch bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel ist deutlich umweltschonender als bei der Herstellung von Tierprodukten. Aber schmeckt das? Und ob! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich lecker vegan ernähren. Danach kennen Sie viele Tipps zu rein pflanzlichen Nahrungsmitteln. Sie wissen, wie Sie notwendige Nährstoffe durch eine vegane Ernährung optimal aufnehmen können. Außerdem, wie einfach es ist, alltagstaugliche, leckere und gesunde Gerichte zuzubereiten.

R030510 Rödermark
Oliver Haas, Zertifizierter Veganer Ernährungsberater
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str.
27 Graf-Reinhard-Saal

Fr, 13.05.2022, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -



Darf's ein Häppchen sein? Fingerfood - Rezepte für viele Anlässe und tolle Parties

- Premiumkurs Kleingruppe

Fingerfoods sind köstlich-pfiffige kleine Häppchen, die schnell zubereitet und simple zu genießen sind. Tolle Begleiter zu Wein, Bier oder Cocktails, sie werden so angerichtet, dass sie praktisch mit mehr oder weniger einem Bissen und mit einer Hand verzehrt werden können. Sie eignen sich deshalb auch gut für ein Picknick. Probieren Sie's aus!

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Topflappen sowie verschließbare Behälter für Reste. D030504 vhs Dreieich

Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 17.02.2022, 17.45-21.30 Uhr

€ 27, (sowie € 17, für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN

Gesunde Küche nach Hildegard von Bingen mit frischen Kräutern und einfachen Gerichten, die dem Körper gut tun

- Premiumkurs Kleingruppe

Die ganze Weisheit von Hildegard von Bingens Ernährungslehre liegt im Dinkelkorn. Beginnend mit warmem "Habermus" oder Porridge, einer Fastenbrühe und Gewürzbrot zu Maroni-Gemüse an Ysop-Hühnchen mit Gemüse-Auflauf und Dinkelkörner-Salat kochen wir uns durch den Abend. Ein leichtes Fischgericht mit Gemüsebeilage und Hildegards Energie-Kekse geben uns Kraft für den Abwasch... Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, 6-8 fest verschließbare Behälter für Kostproben.

D030505 vhs Dreieich

Gabriele Andresen

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 03.03.2022, 17.30-21.15 Uhr

€ 27, (sowie € 14, für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN



Steak mit Popcorn? - Keine verrückte Idee, sondern Chemie beim Food Pairing!

- Premiumkurs Kleingruppe

Steak mit Popcorn, Blumenkohl und Schokolade,
Mousse und Zwiebeln! Beim aktuellen Kochtrend
"Food Pairing" werden die «Aromen-DNA» der einzelnen Lebensmittel miteinander abgeglichen. Je mehr aromatische Parallelen zwischen zwei Lebensmitteln bestehen, desto besser harmonieren diese und ergeben ein neues, leckeres sowie harmonisches Gericht. Sammeln Sie erste Erfahrungen und werden zu Hause der neue Sterne-Küche-Star!
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Topflappen sowie 6-8 verschließbare Behälter für Reste.
D030506 vhs Dreieich
Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 24.03.2022, 17.45-21.30 Uhr $\in 27_{\tau}$ (sowie $\in 17_{\tau}$ für Lebensmittel, bitte bar an die

€ 27, (sowie € 17, für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN

Kleine Ostergeschenke aus der Küche

- Premiumkurs Kleingruppe

Lassen Sie uns zusammen schöne Produkte zum Verschenken kreieren, u.a. ein Kokos-Zucker-Peeling, Duftspray oder Oster-Räucherstäbchen. Eine bunte Teemischung, ein herzhaftes Gewürzöl oder leckere Salze. Süß wird's beim Erdbeerzucker, den selbstgemachten Oster-Rumkugeln und der handgefertigten Schokolade. Aber auch tolle Marmeladen lassen den Gaumen schmelzen. Deftig wird's bei dem Erdbeer-Ingwer-Chili-Chutney. Das Koriander-Minz Chutney rundet die Osterküche ab. Nachgeschenkt wird mit einem ausgefallenen Eierlikör!

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Topflappen sowie verschließbare Behälter für Reste.

D030508 vhs Dreieich

Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 31.03.2022, 17.45-20.45 Uhr

€ 27, (sowie € 17, für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-6 TN

Biblisch kochen - Der Garten Eden kommt in unsere Küche!

- Premiumkurs Kleingruppe

Brüderliche Hirtensuppe mit hauchdünnem Fladenbrot am Lagerfeuer, göttliches Passah-Lamm mit Äpfeln und einem Glas Feigen-Wein zum Abendmahl oder paradiesischer Apfelkuchen und süßer Ziegenkäse mit Pistazienkrokant vor dem Aufbruch in die dunkle Nacht - da möchte man doch gerne ein biblisches Alter erreichen, um noch mehr Leckereien aus längst vergangenen Zeiten zu probieren! Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, 6-8 fest verschließbare Behälter für Kostproben.

Gabriele Andresen

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 07.04.2022, 17.30-21.15 Uhr

€ 27; (sowie € 14; für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN



Superbowl, nicht nur als Super-Sport-Event, sondern neuer Food-Trend!

- Premiumkurs Kleingruppe

Als Bowl bezeichnet man schnelle und einfache Gerichte, bei denen alle Zutaten (nach der Zubereitung) in eine Schale kommen, dabei werden diese nicht vermischt, sondern schön säuberlich angerichtet. In den sozialen Netzwerken hat sich der Trend, kommend aus der Clean-Eating-Bewegung (USA) schon verbreitet, aber auch vereinzelt in In-Restaurants. Es geht darum, möglichst gesunde Nahrungsmittel zu verarbeiten und keine Fertigprodukte zu essen, um somit einen gesünderen Lebensstil zu erzeugen. Freuen Sie sich auf einen gesunden Abend! Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Topflappen und verschließbare Behälter für Reste. D030512 vhs Dreieich Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 05.05.2022, 17.45-21.30 Uhr

€ 27, (sowie € 17, für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN

Vegane Küche

- Premiumkurs Kleingruppe

Gerichte ohne tierische Produkte, dafür mit viel frischem Gemüse und allerlei leckeren Alternativen oder besonderen Zutaten und Gewürzen!
Lassen Sie sich verführen von Avocado-Grapefruit-Salat zu Spargel-Walnuss-Lasagne oder Rote-Bete-Risotto zu Grünem Thai-Curry. Auch Süßkartoffel-Pfannkuchen mit asiatischem Wokgemüse, Tofu-Bratlinge oder Pilz-Burger schmecken lecker! Zum süßen Abschluss gibt es gefüllte Erdbeeren mit Schwips und Blaubeer-Strudel zu fruchtigem Aprikosen-Ingwer-Smoothie.

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, 6-8 fest verschließbare Behälter für Kostproben. D030514 vhs Dreieich

Gabriele Andresen

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 19.05.2022, 17.30-21.15 Uhr

€ 27, (sowie € 14, für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN

Herrlicher Genuss mit frischem knackigen Sommergemüse

- Premiumkurs Kleingruppe

Sommergemüse hat viel zu bieten: Egal ob gebraten, überbacken, gegart oder geröstet - die Leichtigkeit geht dabei nie verloren!

Freuen Sie sich auf eine sommerliche Röstpaprika-Mais-Suppe mit Hähnchen und eine Fenchel-Erbsen-Suppe mit Zitronen-Sauerrahm, dazu lecker duftendes Zucchini-Schinken-Brot. Weiter aus dem Ofen Auberginen-Auflauf mit Hackfleisch und das tolle Zucchini-Pilz-Gratin. Frisch aus der Pfanne Orangen-Möhrchen mit Pinienkernen und ZucchiniNudeln mit Garnelen. Als Nachtisch eine erfrischende Vanillecreme mit Himbeer-Erdbeeren und zum Mitnehmen ein rotes Grillpaprika-Dressing. Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Topflappen und verschließbare Behälter für Reste. D030516 vhs Dreieich Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum

Do, 02.06.2022, 17.45-21.30 Uhr

€ 27, (sowie € 17, für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN

Koreanisches Spezialitäten

- Premiumkurs Kleingruppe

Korea ist eine Hochburg für leckeres, gesundes und schmackhaftes Essen. In diesem Kochkurs lernen Sie "Japchae" und "Ssam-Bap mit Bulgogi" kennen. Japache ist eine koreanische Nudelspeise, die mit Süßkartoffelnudeln (bekannt als Glasnudeln) hergestellt wird. Nudeln werden gekocht und werden mit verschiedenen feingeschnittenen, gebratenen und gekochten Gemüsearten vermischt. Ssam-Bap steht für Salat, der mit Bulgogi (Rindfleisch) und einer eigens hergestellten Sauce zusammen mit Reis gereicht wird.

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, Behälter für Kostproben, Getränke Ihrer Wahl.

D030518 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 23.06.2022, 17.30-21.30 Uhr

€ 27, (sowie € 14, für Lebensmittel, bitte direkt bar vor Ort an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN



Vamos a la playa - Spanische Küche und Tapas

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie lieben den Süden, das Meer, die Musik, den Klang des Meeres im Ohr, die Sonne im Gesicht und eine Portion spanische Küche im Gaumen? Dann sind Sie hier in diesem Kochkurs genau richtig. Die spanische Küche zeichnet sich durch eine Vielzahl von regionalen Gerichten und Besonderheiten aus. Typisch sind die Tapas, kleine Appetithäppchen, die glücklich machen. In diesem Kurs finden Sie feine spanische Rezepte für Ihren nächsten Tapas-Abend mit Freunden oder für zwischendurch.

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Topflappen sowie verschließbare Behälter für Reste. D030520 vhs Dreieich

Stephanie Fritz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 07.07.2022, 17.45-21.30 Uhr

€ 27, (sowie € 17, für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN



SPRACHEN

Fachbereichsleitung



Dr. Christian Gabriel-Junk • 06103 3131-1337 c.gabriel-junk@kreis-offenbach.de

Sprachen öffnen die Welt

"Sprichst Du mit einem Menschen in einer Sprache, die er versteht, erreichst Du seinen Verstand. Sprichst Du mit ihm in seiner Sprache, erreichst Du sein Herz."

("If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head. If you talk to him in his language, that goes to his heart.") – frei nach Nelson Mandela

Bei uns lernen Sie die Sprache(n), die Sie brauchen und lieben. Wir bieten solide, sprachliche Bildung mit modernen Methoden.

Sie sind alle herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie – bis bald!



Annette Decker • 06103 3131-1336 a.decker@kreis-offenbach.de

Fachbereichsassistenz

Brigitte Klötzing • 06103 3131-1338 b.kloetzing@kreis-offenbach.de



Frank Dörner • 06103 3131-1332 f.doerner@kreis-offenbach.de



Ihre Ansprechpartnerinnen der Verwaltung im Bereich Deutsch als Fremdsprache:



Susanne Hormel - 06103 3131-1345 s.hormel@kreis-offenbach.de Integrationskurse und Berufssprachkurse



Yvonne Wessel - 06103 3131-1346 y.wessel@kreis-offenbach.de Integrationskurse, Mittelstufenkurse und Prüfungen/Zertifikate



Tanja Hartmann – 06103 3131-1352 t.hartmann@kreis-offenbach.de Einbürgerungstest und Fahrtkostenabrechnung für Integrationskurse

Jana Gütter – 06103 3131-1342 j.guetter@kreis-offenbach.de Auszubildende

Deutsch als Fremdsprache

Information und Anmeldung:

Die vhs Kreis Offenbach bietet im Bereich Deutsch als Fremdsprache verschiedene Kursformate auf allen Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens an. Vor der Teilnahme an unseren Deutschkursen und -prüfungen ist eine persönliche Anmeldung erforderlich, um auf der Grundlage eines ausführlichen Beratungsgesprächs und gegebenenfalls eines kostenlosen Einstufungstests den passenden Kurs bzw. die geeignete Prüfung zu finden.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns:
06103 3131-1313

Kurszeiten (drei- bis fünfmal wöchentlich):

- vormittags (Mo-Fr 08.30-11.45 Uhr/12.30 Uhr bzw. Sa. 09.00-12.15 Uhr)
- nachmittags (14.00-17.15 Uhr)
- abends (18.00-21.15 Uhr)

Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Alle Personen mit Migrationshintergrund, einem permanenten Aufenthaltstitel und ohne ausreichende Deutschkenntnisse können diese Fördermöglichkeit beantragen oder werden gegebenenfalls von Amts wegen berechtigt bzw. verpflichtet. Asylsuchende sind darüber hinaus unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls zugelassen. In Integrationskursen beträgt die Gebühr für berechtigte Teilnehmende (ohne Kostenbefreiungsbewilligung) € 2,20 pro Unterrichtsstunde.

Integrationskurse mit Alphabetisierung vormittags und nachmittags



Integrationskurse (A1, A2, B1, Wiederholerkurse, Orientierungskurse)

vormittags, nachmittags und abends

Berufsbezogene Deutschkurse nach dem Aufenthaltsgesetz

Die vhs Kreis Öffenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Berufssprachkursen (DeuFöV). Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen in der Regel die Jobcenter und die Bundesagenturen für Arbeit bzw. unter bestimmten Voraussetzungen auch das BAMF. Teilnahmevoraussetzung ist der abgeschlossene Integrationskurs.

Berufsbezogene Deutschkurse (B1, B2) vormittags und nachmittags

Mittelstufe (B1+, B2, C1)

vormittags und abends

Bitte erkundigen Sie sich gerne bei uns nach folgenden, besonderen Angeboten im Bereich "Deutsch als Fremdsprache":

- Prüfungstraining DTZ, telc B2 und C1
- Fertigkeitentraining kompakt (Schreiben, Sprechen, Lesen, Grammatik, Phonetik, Rechtschreibung

Unterrichtsorte

Dreieich

Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Rödermark

Dieburger Str. 9-11, 63322 Rödermark und andere in Rödermark

Dietzenbach

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach

Deutsch lernen mit digitalen Medien

Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene neuere Sprachlernprogramme kostenlos zur Verfügung. Sie können hier zusätzlich und ergänzend zum Unterricht Ihre Sprachkenntnisse (Niveaustufen A1-C1) verbessern. Beispielsweise können Sie gezielt Ihre Aussprache trainieren oder Ihren Wortschatz erweitern. Dafür sollte ein Grundlagenwortschatz auf Niveau A1 vorhanden sein. Sie lernen an 32 modernen PC-Lernplätzen. Gern helfen wir Ihnen bei der Anwendung. Ihr Ansprechpartner ist Mathias Hein, Tel.: 06103 3131-2104.
Zusätzlich steht Ihnen eine Zweigstelle der Stadtbücherei Dreieich zur Verfügung, die entsprechende Sachmedien für die Ausleihe bereithält.



Selbstlernzentrum HLL

Einbürgerung

Sie möchten die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen und müssen deshalb den Einbürgerungstest zum staatsbürgerschaftlichen Wissen ablegen. Vielleicht brauchen Sie auch eine Sprachprüfung auf dem Niveau B1 als Nachweis über Ihre Sprach-

Beide Prüfungen können Sie im Prüfungszentrum der Volkshochschule Kreis Offenbach ablegen.

Bitte rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern, Tel. 06103 3131-1313.

So geht es mit uns zur Einbürgerung:

- oxdot persönliches Beratungsgespräch bzgl. Prüfungen
- Prüfungstraining kompakt für die B1-Sprachprüfung (optional)
- ✓ Anmeldung zum Einbürgerungstest und falls nötig auch zur B1-Sprachprüfung
- ☑ Prüfung(en) ablegen

Termine für den Einbürgerungstest

Anmeldeschluss	Prufungstern
30.03.2022	28.04.2022
04.05.2022	02.06.2022
08.06.2022	07.07.2022
20.07.2022	18.08.2022



Sprachen lernen in Europa

Vhs-Lernstufen nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen": (von unten nach oben zu lesen)

C2 Am Ende dieser Stufe können Sie

gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

C1 Am Ende dieser Stufe können Sie Lernstufe

längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

Lernstufe **B2** Am Ende dieser Stufe können Sie

längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Am Ende dieser Stufe können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn te Bereiche wie Arbeit, Schule ode sprachlich bewältigen und sich z die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbys und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

Am Ende dieser Stufe können Sie
Sätze und häufig gebrauchte Ausd
zur Person, zu Familie, Einkaufen
Situationen verständigen und mit Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

A1 T Am Ende dieser Stufe können Sie

vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Sprachprüfungen

Über unsere Prüfungen im Bereich 'Deutsch als Fremdsprache' (Deutschtest für Zuwanderer A2/B1, telc B1/B2/C1) informieren wir Sie gerne auf Anfrage.



Deutsch

Schreiben in Beruf und Alltag Ein Übungsprogramm für deutschsprachige

Kennen Sie das? Sie müssen für die Schule eine Entschuldigung für Ihr Kind schreiben. Sie möchten der Nachbarin eine Notiz hinterlassen. Sie müssen für einen Kollegen eine kurze Mitteilung schreiben. Wenn Ihnen das Schreiben in diesen Situationen schwerfällt, haben wir den richtigen Kurs für Sie! Bei uns können Sie üben, richtig zu schreiben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt sicherer im Umgang mit Schriftlichem werden und so im Beruf besser bestehen können.

D070101

vhs Dreieich

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107 Mi, ab 02.03.2022, 17.30-19.00 Uhr

€ 66, 15 Termine, 30 UE

Haben Sie Fragen zum Kurs? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Klötzing 06103 3131-1338). Jedes Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Fremdsprachen

Arabisch

Arabisch A1 - Einstiegskurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie interessieren sich für die orientalische Kultur und im Speziellen für die arabische Sprache, haben aber noch nie Arabisch gelernt? Sie wollen die Sprache für Ihre berufliche, ehrenamtliche, universitäre Tätigkeit nutzen oder haben private Gründe? Mit Herrn Ghalayini gehen Sie die ersten Schritte in der fremden Sprache nach dem Prinzip "weniger ist mehr". Sie machen sich mit der Schrift und ersten Sätzen vertraut und lernen pragmatisch, aber strukturiert von Anfang an. Der Kursleiter und das von ihm konzipierte Lehr- und Übungsbuch unterstützen Sie dabei auf kurzweilige Weise.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040101 vhs Dreieich

Taufiek Ghalayini

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109

Mi, ab 02.02.2022, 18.00-19.30 Uhr € 108, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

K040102

Taufiek Ghalayini

vhs.cloud

Do, ab 03.02.2022, 17.30-19.00 Uhr € 108,, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Online-Kurs: Arabisch A1.1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie sind bereits mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und einige Sätze zu bilden. Der Kurs findet online in der vhs. cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Lehrwerk: ,Tamhidi-0, Einführung-0', ab Lekt. 9 (Ghalayini Verlag) ISBN: 978-3-9818095-0-3 K040104

Taufiek Ghalayini

vhs.cloud

Do, ab 03.02.2022, 19.15-20.45 Uhr € 162, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Arabisch A1.2 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie sind gut mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und Sätze zu bilden. Sie können dies sowohl mündlich als auch schriftlich und verfügen über zirka 200 Wörter. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. Lehrwerk: Tamhidi-1, Einführung-1, ab Lekt. 1 (Ghalayini Verlag) ISBN: 978-3-9818095-1-0 K040106

Taufiek Ghalayini

Mo, ab 07.02.2022, 18.00-19.30 Uhr € 162, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN







Kursleitungen und vhs-Mitarbeiterinnen Fremdsprachen

Online-Kurs: Arabisch A1.2 für Anfänger/ innen mit sehr guten Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe Sie verfügen über zirka 250 Wörter und können kurze Sätze lesen und verstehen. Sie sind in der Lage, sich mündlich auf einfachem Niveau zu äußern. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. Lehrwerk: ,Tamhidi-1, Einführung-1', ab Lekt. 6 (Gha-

layini Verlag) ISBN: 978-3-9818095-1-0K040108

K040108 Taufiek Ghalayini

vhs.cloud Mo, ab 07.02.2022, 19.30-21.00 Uhr € 162, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Chinesisch

Chinesisch A1 für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n)

- Premiumkurs Kleingruppe

Im Kurs erwerben bzw. erweitern Sie grundlegenden Wortschatz und ein erstes Repertoire an Schriftzeichen. Zudem erlangen bzw. vertiefen Sie Satzbauund Grammatikkenntnisse anhand von interessanten Alltagsthemen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040203 vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107 Mo, ab 07.02.2022, 17.00-18.30 Uhr

€ 162, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

R040202 vhs Rödermark

Sisouphan Thao-Tsang

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum

Do, ab 17.03.2022, 09.30-11.00 Uhr € 108, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Chinesisch A2

- Premiumkurs Kleingruppe

Entdecken Sie China! Im Kurs üben und verbessern Sie Ihre mündliche Kompetenz sowie Ihr Hör- und Leseverstehen in Alltagssituationen. Natürlich kommt das Schreiben auch nicht zu kurz.

Lehrwerk: China entdecken, Lehrbuch 3' (Chinabooks E. Wolf)

D040207

vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107

Di, ab 08.02.2022, 17.30-19.00 Uhr € 162, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Dänisch

Dänisch-Einstiegswochenende

- Premiumkurs Kleingruppe

Hiertelig velkommen! Sie erwerben mittels moderner Lernmethoden an einem Wochenende Grundkenntnisse der dänischen Sprache, die Sie in Alltagssituationen (z. B. im Restaurant, beim Einkaufen, im Hotel) unmittelbar anwenden können. Auf Wunsch wird ein regulärer Kurs im Anschluss angeboten.

D040301 vhs Dreieich

Tibor Rückert

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Fr, 13.05.2022, 17.30-20.30 Uhr So, 15.05.2022, 10.00-15.00 Uhr € 54, 2 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Dansk konversation

- Premiumkurs Kleingruppe

I dette kursus vil vi snakke om det danske samfund og mange aktuelle emner. Deltagerne må gerne foreslå temaer, de er interesserede i. Ordforrådet og grammatikken er også del af dette kursus, hvis ønsket. Jeg glæder mig til mange spændende diskussioner.

K040305

Tibor Rückert

Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang

Mo, ab 07.02.2022, 18.00-19.30 Uhr € 86,, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Englisch

Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen

An diesem Vormittag können Sie in aller Ruhe Ihre Englischkenntnisse mit einer erfahrenen Englischlehrerin überprüfen, kommen miteinander ins Gespräch und finden für sich den richtigen Kurs aus dem Angebot der Volkshochschule Rödermark

R040630 vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 1

Sa, 29.01.2022, 10.30-12.00 Uhr

- gebührenfrei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Englisch A1 für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, die immer schon einmal die Weltsprache Englisch von Anfang an lernen wollten, es aber aus verschiedenen Gründen bisher noch nicht oder nur ansatzweise gemacht haben. Das Lerntempo richtet sich ganz nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden, die Freude beim Erlernen einer neuen Sprache steht im Vorderarund!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. R040631 vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum

Mo, ab 07.03.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 54-: 10 Termine, 20 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Englisch A1 für Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Haben Sie Lust, endlich Englisch richtig und von Anfang an zu lernen? Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe einen Einstieg finden? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen. Bei Interesse wird ein Folgekurs ab 8. Juni sehr gerne eingerichtet.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D040603 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202

Mi, ab 16.03.2022, 09.30-11.00 Uhr € 108, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Englisch A1 für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n)

- Premiumkurs Kleingruppe

Haben Sie Lust, endlich Englisch richtig und von Anfang an zu lernen? Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe einen Einstieg finden oder Ihre ersten, wenigen Kenntnisse erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107 Do, ab 03.02.2022, 19.00-20.30 Uhr € 130, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

D040606 vhs Dreieich Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107 Do, ab 19.05.2022, 19.00-20.30 Uhr

€ 86, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

3

Bildungsurlaub: Englisch A1 für den Beruf - Fokus USA

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen, als Anfänger/in mit (sehr) geringen Vorkenntnissen das verschüttete Schulenglisch bzw. Ihr Basiswissen aufzufrischen und mündlich sowie schriftlich wesentlich zu erweitern. Sie lernen in einer konzentrierten, aber lockeren Atmosphäre und erfahren außerdem viel über die amerikanische Lebens- und Arbeitswelt. Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

K040601

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 07.03.-11.03.2022, 08.30-15.00 Uhr € 280; (sowie € 5; für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040602

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107 **Mo-Fr, 18.07-22.07.2022,** 08.30-15.00 Uhr € 280 $_{7}$ (sowie € 5 $_{7}$ für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Englisch A1.1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen, einfache Situationen im Alltag und Beruf auf Englisch zu meistern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D040607 vhs Dreieich

Blanca Wolgast

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.109 **Di, ab 01.03.2022,** 17.30-19.00 Uhr

€ 54,, 10 Termine, 20 UE

Englisch A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon Vorkenntnisse mitbringen und sich mit Freude weiterentwickeln möchten. Grammatik, Zeitformen, etc. werden geübt.

Verwendetes Lehrwerk: ,English Network Now A1', ab Unit 4 (Klett-Verlag)

R040632

vhs Rödermark

Sandra C. Faul

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37

Do, ab 10.02.2022, 18.00-19.30 Uhr € 65., 12 Termine, 24 UE

Englisch A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie lernen, einfache Situationen im Alltag und Beruf auf Englisch gut zu meistern und erweitern Ihre vorhandenen Vorkenntnisse in allen Bereichen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040608 vhs Dreieich

Blanca Wolgast

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.109

Mo, ab 28.02.2022, 19.05-20.35 Uhr € 108₅, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Englisch A2.1 für Lernende mit Basiskenntnissen

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D040611 vhs Dreieich

Blanca Wolgast

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113 **Mi, ab 02.03.2022,** 19.35-21.05 Uhr

€ 54, 10 Termine, 20 UE

Englisch A2.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Lehrwerk: ,Easy English A2.2', Kursbuch, ab Lekt. 5 (Cornelsen Verlag)

D040612 vhs Dreieich

Blanca Wolgast

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.109

Mo, ab 28.02.2022, 17.30-19.00 Uhr

€ 54, 10 Termine, 20 UE

Englisch A2 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Kenntnissen im A2-Bereich. Allgemeine Grammatik, Zeitformen, etc. werden wiederholt.

Verwendetes Lehrwerk: ,English Now A2.1', ab Unit 3 (Klett-Verlag)

R040634 vhs Rödermark

Sandra C. Faul

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37 Mo, ab 07.02.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,, 12 Termine, 24 UE

Englisch A2.1, Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Englisch ist Easy und das werden Sie in unserem Unterricht gleich entdecken. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen, welche mit Spaß am Erfolg ihr Englisch vertiefen möchten. Sie werden wichtige Redewendungen in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren können und erfahren Wichtiges über Land und Leute im englichen Sprachraum.

Verwendetes Lehrwerk: EASY English, A2.1; Kursbuch, ab Lektion 11 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4)

R040635 vhs Rödermark

Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Di, ab 15.02.2022, 17.45-19.15 Uhr € 163,, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf A2 - Fokus USA

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen, das verschüttete Schulenglisch aufzufrischen und praxisbezogen in einem beruflichen Kontext zu erweitern.

Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit

K040609

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 28.03.-01.04.2022, 08.30-15.00 Uhr € 280, (sowie € 5, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: English for Travellers A2+/B1

Business Trips or Holidays - Typische Situationen auf der Geschäftsreise oder im Urlaub werden durch Rollenspiele, Textübungen im Lesen, Schreiben und Hören eingeübt. Dabei kommt auch das freie Erzählen nicht zu kurz - alles nach dem Motto: Learning by doing and having fun! Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

K040613

Eva Hippe

vhs.cloud

Mi, ab 02.02.2022, 10.00-12.15 Uhr

€ 97, 12 Termine, 36 UE



Englisch B1 Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Englisch ist Easy und das werden Sie in unserem Unterricht gleich entdecken. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Kenntnissen, welche mit Spaß am Erfolg ihr Englisch vertiefen möchten. Sie werden wichtige Redewendungen in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren können und erfahren Wichtiges über Land und Leute im englischen Sprachraum. Der Kurs besteht aus viel Konversation über diverse interessante Themen.

Verwendetes Lehrwerk: "EASY English, B1, Bd. 1', ab Lektion 1 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-5208192) R040636 vhs Rödermark

Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Do, ab 17.02.2022, 17.45-19.15 Uhr € 163, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch B1 mit Muße

- Premiumkurs Kleingruppe

Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation, Diskussion sowie das Lesen und Übersetzen von Texten. Anhand eines Grammatikbuches wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040640 vhs Rödermark Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Fr, ab 04.03.2022, 10.45-12.15 Uhr € 162, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



English B1 Intermediate - One Step Ahead

Practice makes perfect! There are two sections in this course - classroom activities and home study. At the end you are fit for individual real-life situations. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Sibel Karabay

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Do, ab 05.05.2022, 16.30-18.00 Uhr

€ 43, (sowie € 3, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE

Englisch B1/B1+ für Individualisten

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben Basiskenntnisse des Englischen und besondere Wünsche/Ziele, in welchem Bereich, privat oder beruflich, Sie sich in kurzer Zeit verbessern möchten? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen und fördert Sie individuell. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109 Di, ab 11.01.2022, 19.00-20.30 Uhr € 130, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

D040620 vhs Dreieich Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109 Di, ab 26.04.2022, 19.00-20.30 Uhr € 108, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

English Easy Conversation B1/B1+ - Intensive Course -

Die Verbesserung Ihrer Sprechfertigkeiten steht im Vordergrund. Anregendes Unterrichtsmaterial (Zeitungsartikel, Filme etc.) hilft Ihnen, Sprachhemmungen zu überwinden. Grammatik wird situativ wiederholt bzw. vertieft und Ihre mündliche Kompetenz erweitert, je nach Interesse im privaten und/oder beruflichen Bereich.

D040622 vhs Dreieich Sigrid Barbara Laird

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Di, ab 08.02.2022, 18.30-20.30 Uhr

€ 108, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 40 UE

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf B1 - Fokus USA

- Premiumkurs Kleingruppe

Im teilnehmerorientierten, lebendigen Premiumkurs werden Sie vorhandene Sprachhemmungen schnell abbauen und nach 5 Tagen im Beruf, aber auch im Alltag sprachlich handlungsfähig sein. Frau Marcum ist Amerikanerin und freut sich darauf, interessante Tage mit Ihnen zu verbringen.

Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

K040616

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Mo-Fr, 14.02.-18.02.2022, 08.30-15.00 Uhr € 280, (sowie € 5, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040617

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 20.06.-24.06.2022, 08.30-15.00 Uhr € 280, (sowie € 5, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: English for Travellers B2.1

Business Trips or Holidays - Durch Rollenspiele von typischen Situationen, Lesen und Hören von Texten und Festigen von Grammatikstrukturen werden wir (noch) sprachkompetentere berufliche oder private Reisende im englischsprachigen Ausland. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

K040624

Eva Hippe vhs.cloud

Di, ab 01.02.2022, 10.00-12.15 Uhr € 97,, 12 Termine, 36 UE

Englisch B2

- Premiumkurs Kleingruppe

Let's start the new semester as well with our Student Books and some literature and of course lots of

Verwendetes Lehrwerk: 'face2face - Upper Intermediate Student Book' and Workbook with key, lesson 8 (Klett Verlag)

R040642 vhs Rödermark

Ingeborg Schuster

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, ab 01.02.2022, 10.00-11.30 Uhr € 162, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch B2

- Premiumkurs Kleingruppe

Wir legen viel Wert auf praktische Konversation sowie auf das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf. Zusteiger/innen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. R040643 vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 1

Do, ab 03.03.2022, 14.00-15.30 Uhr € 130, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

English B2+ Conversation for enthusiasts

- Premiumkurs Kleingruppe

In addition to the magazine Spotlight we use many other materials für learning about and discussing interesting topics. Grammar is refreshed where needed. R040646 vhs Rödermark Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Do, ab 03.03.2022, 09.00-10.30 Uhr € 108, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Englisch B2+ mit Muße

Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. R040649 vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Fr, ab 04.03.2022, 09.00-10.30 Uhr € 81,, 15 Termine, 30 UE



English for Work and Life B2/C1 - Intensive Course

Gain business proficiency and tackle the challenges of a modern workplace. Get to feel at ease with English! Learn new language, improve your written and spoken communication, get support with essential grammar. Real life situations, from aspects of living and working abroad to intercultural competence etc. are practiced, as is dynamic conversation on a multitude of contemporary issues. All that in a friendly and relaxed atmosphere.

Bei Interesse wird ein Folgekurs ab Mai eingerichtet, der auf der vhs-Webseite zu finden sein wird. D040625 vhs Dreieich

Sigrid Barbara Laird

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109

Sa, ab 12.02.2022, 09.45-12.00 Uhr

€ 117, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 30 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

English Conversation Course B2/C1

- Premiumkurs Kleingruppe

Please join us for a friendly, informative conversation every Saturday. Expand your vocabulary, improve your fluidity and have your grammar corrected in a mutually supportive atmosphere of pleasant learning.

D040626 vhs Dreieich Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Sa, ab 05.02.2022, 15.00-17.15 Uhr

€ 97, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111 Sa, ab 19.03.2022, 15.00-17.15 Uhr

€ 97,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

vhs Dreieich Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Sa, ab 14.05.2022, 15.00-17.15 Uhr

€ 97,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

BU

3

Bildungsurlaub: Englisch B2/C1

- Premiumkurs Kleingruppe

We focus on active communication in role plays, simulations and other activities, enabling us to expand our vocabulary, express our opinions and share our knowledge. Your level: Speaking at least B2 level, understanding C1. You can communicate in English without any problems but feel that you still don't always find the right words, find it difficult to convey shades of meaning or the right tone or style. Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

K040629

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 21.02.-25.02.2022, 08.30-15.00 Uhr, 5 Termine € 280, (sowie € 5, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040633

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109 **Mo-Fr, 09.05-13.05.2022,** 08.30-15.00 Uhr

€ 280; (sowie € 5; für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN



Online-Kurs: Englisch B2+/C1

- Premiumkurs Kleingruppe
- Reading English magazines and short stories
- Writing our own texts
- Talking about personal matters and the world at large

....while expanding not only our range and knowledge of the English language but also of the culture and the various ways of life in the English-speaking world.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. K040639

Eva Hippe

vhs.cloud

Di, ab 01.02.2022, 18.30-20.00 Uhr € 130-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Boost up your Business English - C1 Advanced

Learn to maximise your competitive advantage! This course prepares you to use an international Business English in a present or future work situation. You will develop modern English skills with focus on business contexts and environments.

D040641

vhs Dreieich

Sibel Karabay

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Do, ab 05.05.2022, 18.15-19.45 Uhr

€ 43, (sowie € 3, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE

English B2-C2

- Premiumkurs Kleingruppe

A course designed for advanced students interested in conversation, writing, discussion, literature and improving grammatical skills. On request, Exam preparation is also offered. Your teacher Mr. Klopper is a native speaker from South Africa and emphasizes on your individual needs.

R040650 vhs Rödermark Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer **Rödermark (Ober-Roden),** vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mi, ab 19.01.2022, 18.30-20.00 Uhr € 130,, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

R040651 vhs Rödermark Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer **Rödermark (Ober-Roden),** vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 3

Mi, ab 27.04.2022, 18.30-20.00 Uhr € 130,, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Französisch

Französisch A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen - L'Atelier Français

- Premiumkurs Kleingruppe

Das Französischatelier steht für ein Lernen, das interaktiv und intuitiv, kreativ und entspannt in bunten Farben einen Zugang zur Sprache bietet. Sie sind eingeladen, Schritt für Schritt gemeinsam das Französische zu erkunden.

D040802 vhs Dreieich Lutgarde Rosa Alice Roels, Life Coach Trainerin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.111

Mo, ab 07.02.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 108, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Französisch A1.2 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen bei Herrn Boitelet, vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Alle Aspekte der Sprache werden in einer angenehmen Lernatmosphäre behandelt, so dass Sie Ihre Französisch-Grundkenntnisse Stück für Stück erweitern.

Lehrwerk: Yoyages neu A1; ab Lekt. 8 (Klett Verlag) D040804 vhs Dreieich

François Boitelet

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Mi, ab 02.03.2022, 19.45-21.15 Uhr

€ 81, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Französisch A2.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Französisch-Grundkenntnisse erworben und lernen bei Herrn Boitelet, sich mündlich und schriftlich sicherer und besser auszudrücken. Alle Aspekte der Sprache werden in einer angenehmen Lernatmosphäre behandelt.

Lehrwerk: ,Voyages neu A2', ab Lekt. 9 (Klett Verlag) D040806 vhs Dreieich

François Boitelet

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Mi, ab 02.03.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Le quiz du mois (A2)

Wir widmen uns in diesem Kurs jeweils einen Samstagvormittag pro Monat einem abgeschlossenen Themenbereich. Diesem nähern wir uns über Texte, kurze Filmsequenzen oder spielerisch. Wir kommen gemeinsam ins Gespräch, wiederholen dabei grammatikalische Strukturen, frischen Wortschatz auf und lernen neuen dazu. Am Ende jedes Kurstermins steht ein kleines Quiz, in dem wir auf unterhaltsame Weise das neu Gelernte gemeinsam überprüfen und festhalten können.

R040831 vhs Rödermark

Nadine Richter, M.A.

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Sa, 12.02., 12.03., 02.04., 14.05., 11.06. und 09.07.2022, 10.00-12.15 Uhr \notin 49 $_{5}$ 6 Termine, 18 UE

Online-Kurs: Französisch B1.1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Sie haben Französisch bis einschließlich A2 gelernt bzw. verfügen über solide Vorkenntnisse. Ihr Dozent Herr Boitelet ist Muttersprachler und behandelt alle Aspekte der Sprache in einer angenehmen Lernatmosphäre, so dass Sie mündlich sowie schriftlich immer mehr Souveränität erlangen.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. Lehrwerk: 'Voyages neu B1', ab Lekt. 8 (Klett Verlag) K040808

François Boitelet

vhs.cloud

Di, ab 01.03.2022, 19.30-21.00 Uhr

€ 81,, 15 Termine, 30 UE

Französisch B2

Continuons en français

Indem wir langsam und gründlich vorwärts lernen ("rien ne sert de courir;..."), wollen wir immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen und vor allem immer mehr Französisch frei sprechen, indem wir uns von dem Magazin "Ecoute" und von anderen Texten inspirieren lassen.

R040835 vhs Rödermark

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Do, ab 10.02.2022, 09.00-10.30 Uhr € 76₅, 14 Termine, 28 UE



Conversation en français

Pour les personnes désireuses d'utiliser et de perfectionner leur français: un peu de grammaire pour rafraîchir les connaissances, des discussions spontanées sur les sujets de votre choix, des réflexions sur l'actualité et la culture française à partir d'articles de presse dans une atmosphère sympathique et détendue.

D040810 vhs Dreieich

François Boitelet

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Fr, ab 25.02.2022, 09.00-10.30 Uhr

€ 81, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Conversation en français

Se retrouver dans la bonne humeur pour rafraîchir son français en discutant de l'actualité du monde francophone sur la base de textes journalistiques, d'oeuvres littéraires de tous genres, bandes-dessinées et films contemporains. Le tout agrémenté de quelques petites révisions grammaticales... et toujours avec du plaisir!

D040811 vhs Dreieich Anne-Marie Andrieux, Staatl. anerkannte Übersetzerin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.111

Di, ab 08.02.2022, 18.30-20.00 Uhr € 81, 15 Termine, 30 UE



Französisch C1

Initiation à la conversation courante Nous référant

- aux nouvelles du jour et à des informations en langue française,
- à des articles de journaux,
- à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains,
 à des chansons et parfois à des films,
- nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.

Die Literatur wird im Kurs bekannt gegeben. RO40836 vhs Rödermark

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Do, ab 10.02.2022, 10.45-12.15 Uhr € 76,, 14 Termine, 28 UE



Italienisch

Intensivkurs Italienisch für den Urlaub A1

- Premiumkurs Kleingruppe

Wer noch in diesem Sommer oder später eine Reise nach Italien plant, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. In einer kleinen Gruppe lernen die Teilnehmenden in kompakter Form die wichtigsten Wörter und Sätze, um in "bella Italia" zurechtzukommen. Ob im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen - am Ende des Kurses sind die Kursteilnehmer/-innen in der Lage, einfache Alltagssituationen "molto bene" zu meistern.

Verwendetes Lehrwerk: 'Italienisch für den Urlaub' (Klett-Verlag)

R040950 vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Do, ab 03.03.2022, 18.00-19.30 Uhr € 108, 10 Termine, 20 UE, max. 4 TN

Italienisch A1 für Anfänger/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)

- Premiumkurs Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre erste Kenntnisse der italienischen Sprache erwerben oder erweitern möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D040901 vhs Dreieich Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literatur-

wissenschaftlerin **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.111 **Sa, ab 30.04.2022,** 11.00-12.30 Uhr

 \in 86, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Italienisch A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in lockerer Atmosphäre ihre ersten Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040903 vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Mi, ab 02.02.2022, 19.00-20.30 Uhr

€ 108, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Italienisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs ist gedacht für Anfänger/innen, die ganz ohne Stress Italienisch lernen möchten. Schritt für Schritt (Passo dopo passo) werden Sie auf einer gemütlichen Entdeckungsreise durch die italienische Sprache begleitet. Unser Ziel ist es, mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch zu lernen.

Verwendetes Lehrwerk: ,Passo dopo passo A1, Lektion 7 (Hueber Verlag)

vhs Rödermark

R040952 Cheryl Tarantino

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11. Raum 3

Mo, ab 17.01.2022, 18.00-19.30 Uhr € 108,, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Italienisch A2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs ist gedacht für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen, die ganz ohne Stress Italienisch lernen möchten. Schritt für Schritt werden Sie auf einer gemütlichen Entdeckungsreise durch die italienische Sprache begleitet. Unser Ziel ist es, mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch zu lernen.

Verwendetes Lehrwerk: "Nuovo Espresso A2' (Hueber Verlag), bitte zusätzlich ein Wörterbuch Deutsch-Italienisch mitbringen, falls vorhanden! R040953 vhs Rödermark

Gigliola Wirthmann Girau

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, ab 25.04.2022, 18.00-19.30 Uhr € 108,, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Italienisch A 2

Esercitiamo l'italiano in allegria e in buona compagnia.

Verwendetes Lehrwerk: ,Espresso 1', Lektion 7 (Hueber Verlag)

R040951 vhs Rödermark

Paolalberta Vidi-Cortelli

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, ab 02.02.2022, 09.30-11.00 Uhr € 65₅, 12 Termine, 24 UE

Italienisch B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Im abwechslungsreichen Kurs werden alle Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen) geübt.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040906 vhs Dreieich
Veruska Corbelli, diplomierte Übersetzerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115 **Mi, ab 09.02.2022,** 19.30-21.00 Uhr € 81., 15 Termine, 30 UE

Corso di conversazione B1+/B2/C1

- Kompaktkurs

- Premiumkurs Kleingruppe

Il corso è pensato per chi conosce già la lingua italiana. La lettura di testi letterari, articoli di giornali o semplicemente parlare di temi di interesse personale ci aiuterà ad approfondire ed ampliare il proprio vocabolario. I temi verranno scelti durante il corso.

D040909 vhs Dreieich Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.111

Sa, ab 05.02.2022, 13.00-14.30 Uhr

 \leq 54, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

D040910 vhs Dreieich Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Sa, ab 19.03.2022, 13.00-14.30 Uhr

€ 54, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

D040911 vhs Dreieich Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Sa, ab 14.05.2022, 13.00-14.30 Uhr

€ 54,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Italiano Conversazione B2

- Premiumkurs Kleingruppe

In un corso di conversazione di livello B2 sono in primo piano testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane che saranno la base per approfondire e ripetere strutture grammaticali e lessicali. Das Material wird im Kurs bekannt gegeben. D040912 vhs Dreieich

Bianca Bleile-Neri

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Di, ab 01.02.2022, 10.00-11.30 Uhr € 130,, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Japanisch



Japanisch lernen mit Mangas

Lust auf Japanisch? Spaß an Medien und Mangas? Im neuen Kurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen hilft Shinichi dabei, mit Spaß die schwierige Fremdsprache zu erobern - schlagen wir Japanisch!!!

D041003 vhs Dreieich

Shinichi Ouchi

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109

Do, ab 03.03.2022, 19.00-20.30 Uhr € 81,, 15 Termine, 30 UE

> Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Koreanisch

Koreanisch A2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie erweitern Ihre Basiskenntnisse, indem Sie in Situationen des Alltags mehr Ausdrücke sowie einfache Sätze verstehen und verwenden können. Voraussetzung für den Kursbesuch ist die Vertrautheit mit dem koreanischen Alphabet (Hangul).

vhs Dreieich

Kyung-Ah Park-Reuther

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Do, ab 03.02.2022, 18.30-20.00 Uhr

€ 108,, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Kroatisch



Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1.1 für Anfänger/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)

- Premiumkurs Kleingruppe

Idemo učiti hrvatski! Sie sind Anfänger/in ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen bzw. haben im Januar bereits den Einstiegskurs bei Frau Maglica besucht.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D042102 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202

Sa, ab 05.02.2022, 14.00-15.30 Uhr

€ 108,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Herzlich eingeladen bei Frau Maglica sind alle Interessierten, die über gute Basissprachkenntnisse verfügen und ein privates und/oder berufliches Lernziel haben.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D042105 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Mo, ab 07.02.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 109, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch Konversation

- Premiumkurs Kleingruppe

Der Konversationskurs richtet sich an Interessierte, die über Kenntnisse ab dem Niveau A2 verfügen und ihre mündliche Kompetenz in der Zielsprache in Situationen des Alltags, privat und/oder beruflich, verbessern möchten. Die Kursthemen werden gemeinsam ausgewählt.

D042107 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202

Sa, ab 05.02.2022, 15.40-17.10 Uhr

€ 65, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Polnisch

Polnisch A1 für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n)

- Premiumkurs Kleingruppe

Herzlich willkommen sind im Polnisch-Sprachkurs alle, die noch nie (systematisch) Polnisch gelernt oder nur einen Einstiegskurs besucht haben. Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D041702 vhs Dreieich

Małgorzata Mianowana

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Mo, ab 21.02.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 108, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Polnisch A2.1

- Premiumkurs Kleingruppe

Herzlich willkommen sind im Sprachkurs bei Frau Mianowana alle, die über Grundkenntnisse des Polnischen verfügen. Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D041705 vhs Dreieich

Małgorzata Mianowana

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Di, ab 22.02.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 162, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Portugiesisch

Portugiesisch-Einstiegskurs

- Premiumkurs Kleingruppe

,Saudade' ist ein Wort, das viele mit ,Sehnsucht' übersetzen, welches jedoch eine ganze portugiesische Weltansicht symbolisiert. Wer Interesse am Europäischen oder Brasilianischen Portugiesisch hat, unternimmt an zwei Samstagnachmittagen eine spannende Reise in die Kultur- und Sprachwelt der portugiesischsprachigen Länder. Optional schließt sich dem Schnupperkurs ein regulärer Portugiesisch-Sprachkurs an.

D041801 vhs Dreieich

Valéria Lisboa

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

Sa, 30.04.2022 und Sa, 07.05.2022, 15.00-17.15 Uhr € 32, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN



Russisch

Russisch A2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Als Anfänger/in mit Vorkenntnissen erweitern Sie in einer individuell ausgerichteten Kleingruppe Ihre Sprachkenntnisse auf allen Ebenen. Sie lernen vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Außerdem bauen Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse aus. Lehrwerk: Jasno! A1-A2' Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag)

K041904

Dr. Anna Novikova

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)

Mo, ab 07.02.2022, 18.00-19.30 Uhr € 108,, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Russisch B1 - Fokus Konversation

Sie haben schon Grundkenntnisse der russischen Sprache und wollen sie aus beruflichen oder privaten Gründen erweitern? In diesem Kurs mit dem Schwerpunkt Konversation entwickeln Sie Ihre Sprechfertigkeit und bauen dabei ebenso Ihre Wortschatz- sowie Grammatikkenntnisse aus.

K041906

Dr. Anna Novikowa

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)

Mo, ab 07.02.2022, 19.35-21.05 Uhr

€ 69; (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE, 5-9 TN - keine Gebührenermäßigung/-befreiung -

Schwedisch



Online-Kurs: Schwedisch A1 für Anfänger/ innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Hej! Sie haben bereits ein wenig Schwedisch gelernt und bauen Ihre ersten Kenntnisse in einem kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht aus. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, ab Lekt. 5 (Hueber Verlag) ISBN: 978-3-19-105405-2 K042003

Lukas Maurer

vhs.cloud Mo, ab 07.02.2022, 19.00-20.30 Uhr € 86,, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN



Online-Kurs: Schwedisch A2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Hej! Sie erweitern in einem kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht Ihre guten Grundkenntnisse des Schwedischen. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2', (Hueber Verlag) ISBN: 978-3-19-205405-1

K042005

Lukas Maurer

vhs.cloud

Mi, ab 09.02.2022, 19.00-20.30 Uhr € 86,, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Schwedisch B1+/B2

- Premiumkurs Kleingruppe

Hej! Im Fortgeschrittenenkurs können Sie Ihren bereits vorhandenen schwedischen Wortschatz aktiv erweitern sowie Ihre Lese-, Schreibkenntnisse und Ihr Hörverständnis schulen. Wir lesen einen Roman, den wir gemeinsam festlegen und im Kurs besprechen. Till sist är du beredd på din resa till Sverige! Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. Lehrwerk: Jaså! B1', ab Lekt. 3 (Hueber Verlag) ISBN: 978-3-19-005448-0

K042008

Lukas Maurer

vhs.cloud

Sa, ab 19.02.2022, 11.00-13.15 Uhr € 130,, 8 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Spanisch

Spanisch A1 für den Urlaub - El sol y el mar

- Premiumkurs Kleingruppe

Haben Sie Interesse an der spanischen Kultur und möchten ein wenig Spanisch für die Reise lernen? Dann ist unser Kurs der Richtige für Sie. Neben den wichtigsten Ausdrücken, Sätzen und Redewendungen für Alltagssituationen des Urlaubs (im Hotel, im Restaurant, im Geschäft etc.) werden Ihnen landeskundliche Hintergrundinformationen mitgegeben. Bei Interesse werden mehr oder weniger grammatische Grundkenntnisse vermittelt.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

D042203 vhs Dreieich

Andrea Parada de Wiedenmann

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.107

Di, ab 08.02.2022, 19.30-21.00 Uhr € 108₅, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Spanisch A1 - Einstiegskurs

- Premiumkurs Kleingruppe

Wollten Sie schon immer in der spanischen Sprache durchstarten? An fünf Terminen gelingt Ihnen ein schneller Einstieg mittels moderner, intuitiver Lernmethodik, authentischem Material wie Filmen und in lockerer Atmosphäre - bienvenidos! Bei Interesse findet direkt im Anschluss ab Mai ein regulärer Anfängerkurs statt.

D042204 vhs Dreieich

Diego Ramirez

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Do, 17.03., 24.03., 31.03., 07.04. und 28.04.2022, 18.30-20.00 Uhr

€ 54, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Spanisch A1 für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse, die die spanische Sprache mit viel Spaß erlernen möchten. ¡Bienvenidos!

Verwendetes Lehrwerk: ,Con Gusto nuevo A1, ab Lektion 1 (Klett Verlag)

R042230 vhs Rödermark

Betty Sarabia

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34 Do, ab 24.02.2022, 18.00-19.30 Uhr € 119.; 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

Spanisch A1 Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Ob für den Urlaub, um Ihre Kinder in der Schule zu unterstützen oder einfach, weil Sie die Sprache mögen. Am Ende dieses Kurses können Sie sich vorstellen, jemanden nach seinem Namen fragen, Telefonnummern austauschen, auf Spanisch buchstabieren und noch einiges mehr.

Verwendetes Lehrwerk: ,Con Gusto nuevo A1', ab Lektion 2 (Klett Verlag)

R042229 vhs Rödermark

Constanza Bravo-Langer

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

Di, ab 15.02.2022, 17.30-19.00 Uhr, nicht am 08.03., 29.03., 05.04., 26.04. und 14.06.2022 € 151₅, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Spanisch A1+ für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die ihre ersten Kenntnisse der spanischen Sprache abwechslungsreich, zielorientiert und in einer angenehmen Atmosphäre erweitern wollen.

Lehrwerk: ,Caminos Hoy A1', ab Lekt. 7 (Klett Verlag) D042207 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2, OG, Raum 2, 211

Do, ab 10.02.2022, 17.30-19.00 Uhr

 \in 162, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN





Bildungsurlaub: Spanisch A1

- Premiumkurs Kleingruppe In diesem Kurs können Sie schnell und effizient in die spanische Sprache einsteigen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042201

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 30.05.-03.06.2022, 09.00-16.15 Uhr € 280, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K042202

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 15.08.-19.08.2022, 09.00-16.15 Uhr € 280, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Spanisch A2 für Lernende mit Basiskenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die die spanische Sprache abwechslungsreich, zielorientiert und in einer angenehmen Atmosphäre Jernen wollen.

Lehrwerk: ,Perspectivas IYa! A2', ab Lekt. 7 (Cornelsen Verlag)

D042213 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 09.02.2022, 17.30-19.00 Uhr

€ 162, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A2-B2 - Sprachkurs mit Theater

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie lieben das Theater und möchten zugleich Ihre Spanischkenntnisse erweitern? Dieser Kurs bietet Ihnen die besondere Gelegenheit, lebendige Methoden eines Theaterworkshops zu erleben, um Ihren mündlichen Ausdruck und Ihre kommunikative Kompetenz des Spanischen zu verbessern und durch eine sorgfältige Auswahl kurzer dramatischer Texte auch im Bereich Grammatik und Wortschatz voranzukommen. Alle Lernenden mit mindestens Grundkenntnissen (von A2 bis B2) heißt der sowohl im Theater- als auch Sprachenbereich ausgebildete Dozent herzlich willkommen.

D042214 vhs Dreieich

Diego Ramirez

BU

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Sa, 05.03., 12.03., 19.03., 26.03. und 02.04.2022, 10.00-12.15 Uhr

€ 81, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 15 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Spanisch A2

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A1 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.

Das Lehrwerk wird zeitnah vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042210

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 27.06.-01.07.2022, 09.15-16.15 Uhr € 280, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Spanisch A2.1 Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Grupo muy simpático para aprender español, ¡sin prisas pero sin pausas! Hasta pronto, te esperamos con mucho austo

Verwendetes Lehrwerk: ,Con Gusto A2', Unidad 3 (Klett Verlag)

R042231 vhs Rödermark

Constanza Bravo-Langer

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37

Di, ab 15.02.2022, 19.00-20.30 Uhr, nicht am 08.03., 29.03., 05.04., 26.04. und 14.06.2022

€ 76,, 14 Termine, 28 UE

Spanisch B1 mit Muße

- Premiumkurs Kleingruppe

Bevorzugen Sie ein sanftes Lerntempo? Dann ist dies der ideale Kurs für Sie als Lernende(r) mit guten Vorkenntnissen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D042218 vhs Dreieich

Diego Ramirez

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111 Fr, ab 04.02.2022, 17.00-18.30 Uhr € 130, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Spanisch B1

Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Lehrwerk, Con Gusto B1', ab Lektion 11 (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2)

R042240 vhs Rödermark

Margarita Voigt-Herrera

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54

Do, ab 17.02.2022, 18.30-20.00 Uhr, nicht am 31.03. und 17.04.2022

€ 86,, 16 Termine, 32 UE



Spanische Woche B1 - Konversation kompakt in den Sommerferien

- Premiumkurs Kleingruppe

En cinco días ponemos en práctica las destrezas orales y los conocimientos del mundo del español. Este curso va dirigido a alumnos que quieran mejorar sus destrezas comunicativas e interactuar con gente interesante en un ambiente ameno y relajado. ¡Venga a conversar con nosotros!

R042241 vhs Rödermark

Betty Sarabia

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo-Fr, 25.07.-29.07.2022, 09.00-12.15 Uhr € 108, (sowie € 3, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Spanisch B1

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2 die Sie erweitern und vertiefen wollen Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042215

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211

Mo-Fr, 18.07.-22.07.2022, 09.00-16.15 Uhr € 280, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN



Bei Diego Ramirez kommt uns alles spanisch vor. Und ohne Sie verstehen wir nur Bahnhof!



Kursleitung bei der vhs? Nur die Besten! Jetzt bewerben: vhs@kreis-offenbach.de



Spanische Aussprache für alle Niveaustufen

- Kompaktkurs

- Premiumkurs Kleingruppe

Um von Muttersprachlern verstanden zu werden, ist die Aussprache wichtiger als die korrekte Grammatik! Sie lernen im Kompaktformat auf unterhaltsame Weise die vielfältige Phonetik des Spanischen auf einer spannenden, transozeanischen Reise kennen und nähern sich mittels praktischer Ausspracheübungen immer mehr authentischem Spanisch.

D042220

Diego Ramirez

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Do, 31.03., 07.04., 28.04., 05.05. und Do, 12.05.2022, 17.00-18.30 Uhr

€ 54, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Spanisch B1+/B2

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen, die ihr Spanisch erweitern und vertiefen

Lehrwerk: ,Prisma Fusión B1+B2' (Editorial Edinumen), ISBN:978-3190042814

D042221

vhs Dreieich Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115 Mo, ab 07.02.2022, 16.30-18.00 Uhr

€ 162, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch B2 Konversation

Sie lesen und besprechen mit der Muttersprachlerin Frau Wolgast aktuelle Tagesthemen und vertiefen dabei Ihre guten Grammatikkenntnisse. D042222 vhs Dreieich

Blanca Wolgast

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.117

Mi, ab 02.03.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 54, (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

Spanisch B2 Konversation mit Muße

- Premiumkurs Kleingruppe

Artikel aus Zeitungen, dem Magazin "ECOS" sowie Krimilektüre und individuelle Themenwünsche bilden die Gesprächsgrundlage. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Kenntnisse des Spanischen. Buch (Krimi): ,La última esperanza (Tandem Verlag) ISBN 978-3-8427-0644-6

D042223 vhs Dreieich

Martha Yolanda Carrera de Reith

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202

Di, ab 15.02.2022, 10.30-12.00 Uhr

€ 86, (sowie € 3, für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Spanisch B2

- Premiumkurs Kleingruppe Lehrwerk: ,Aula Internacional 4' (Klett Verlag), ISBN 3-12-515745-3 D042226 vhs Dreieich Diego Ramirez

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213 Mi, ab 02.02.2022, 18.00-19.30 Uhr

€ 108,, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Türkisch

Türkisch A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Möchten Sie sich gerne auf Türkisch gut verständigen können und haben bereits Vorkenntnisse? Bei Herrn Turhan lernen Sie in einer anregenden und zugleich entspannten Atmosphäre.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D042404

Veli Turhan

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Mi, ab 16.02.2022, 17.45-19.15 Uhr € 65,, 12 Termine, 24 UE



Türkisch A2/B1 mit Muße

- Premiumkurs Kleingruppe Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. D042406 vhs Dreieich

Veli Turhan

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111 Mi, ab 16.02.2022, 16.00-17.30 Uhr, € 130, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Ungarisch

Ungarisch A1+ für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

"Paprika, Palinka, Piroska" und etwas mehr: Herr Lorenz vermittelt Ihnen als Anfänger/in mit Vorkenntnissen Grundlagen des Ungarischen, um schnell privat, im Urlaub oder beruflich sprachlich handlungsfähig zu werden.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. K042502

Paul Lorenz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, EG, D 0.1

Mo, ab 07.02.2022, 19.00-20.30 Uhr € 108, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Gebärdensprache







Deutsche

Gebärden-

sprache

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger/innen

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche, eigenständige und visuell wahrnehmbare Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörbehinderten Menschen genutzt.

Im Kurs werden Mimik, Fingeralphabet, Verbgebärden, Namensgebärden sowie Fachgebärden im Bereich Familie, Zeit, Verkehr und Natur geübt.

Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet. Am ersten Kurstag wird eine Gebärdensprach-Dolmetscherin anwesend sein. Fragen zum Kurs und allgemeine Fragen zur Gebärdensprache und Gehörlosigkeit können so leicht geklärt werden. D042801 vhs Dreieich

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo, 25.04., 02.05., 09.05. und 16.05.2022, 18.00-21.00 Uhr

€ 43,, 4 Termine, 16 UE

Deutsche Gebärdensprache Konversationskurs

Im Kurs werden Dialog- und Grammatikübungen durchgeführt, aber auch das Erzählen von Geschichten und Bildbeschreibungen geübt. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs. K042802

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang

Mo, 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03. und 04.04.2022, 19.30-21.00 Uhr € 32,, 6 Termine, 12 UE





Lernraum der Zukunft zum Mitgestalten

vielseitig und modular www.vhs.cloud



ARBEIT UND BERUF

Fachbereichsleitung



Dr. Angela Beike • 06103 3131-1333 (kommissarisch)
a.beike@kreis-offenbach.de

Den Wandel leben

Virtuelle Meetings und Homeoffice sind die offensichtlichen Zeichen, dass sich unsere Berufswelt verändert. Die Pandemie hat hier aber nur langfristig wirksame Tendenzen verstärkt und beschleunigt. Die Arbeit wird weiterhin räumlich und zeitlich flexibler und sie wird digitaler. Wir werden mehr Automatisierung erleben und den zunehmenden Einsatz von künstlicher Intelligenz.

Dadurch stehen Veränderungen für viele Branchen und Arbeitsumgebungen an. Dieser grundlegende Wandel muss Ihnen keine Angst machen. Weiterbildung hilft, beruflich den Anschluss zu halten und neue Perspektiven zu öffnen. Von Basisangeboten bis zu speziellen Kenntnissen, von Informationstechnologie bis zu soft skills, bei unseren Kursen stehen Sie und Ihre Lernbedürfnisse im Zentrum.



IT-/Medienkompetenz – Digitale Medien

Windows 10 - Fit am eigenen Laptop (Grundlagenkurs)

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und möchten das Betriebssystem von Microsoft kennenlernen? In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung. Wir üben den Umgang mit Tastatur und Maus und stellen das neue System Schritt für Schritt möglichst sicher und für Ihre Bedürfnisse passend ein. Lernen Sie, wie Sie Informationen zu Weltgeschehen, Hobbys, Reisen und vielen anderen Gebieten aus dem Internet erhalten. Pflegen Sie via E-Mail Kontakt zu Verwandten und Freunden.

Voraussetzungen: Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen (Windows 10-)Laptop und ein Ladekabel mit. WLAN steht zur Verfügung. D050101 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo-Do, 07.02.-10.02. und 14.02.-17.02.2022, 09.00-12.00 Uhr

€ 224₅, (zzgl. EDV-Gebühr: € 53₅), 8 Termine, 32 UE, 3-5 TN

Windows 11 am eigenen Laptop

- Was ist neu?

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben einen neuen Laptop mit Windows 11 und möchten nun die Neuerungen kennenlernen? Windows 11 bringt zahlreiche Neuerungen mit, darunter die neue Taskleiste, das neue Startmenü und einen neu gestalteten Datei-Explorer sowie den beliebten Browser Microsoft Edge. Themen des Kurses sind u.a. individuelle Anpassungen der Benutzeroberfläche sowie Einstellungen für Sicherheit und Datenschutz. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows 10.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen (Windows 11-)Laptop und ein Ladekabel mit. WLAN steht zur Verfügung. D050102 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106 **Mo, 07.03.2022,** 13.00-17.45 Uhr

€ 42,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 25,-), 1 Termin, 6 UE, 3-5 TN

Windows 11 - Fit am eigenen Laptop (ohne Vorkenntnisse)

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben einen Laptop mit Windows 11 und möchten das neue Betriebssystem von Microsoft kennenlernen? In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung. Wir üben den Umgang mit Tastatur und Maus und stellen das neue System Schritt für Schritt möglichst sicher und für Ihre Bedürfnisse passend ein. Lernen Sie, wie Sie Informationen zu Weltgeschehen, Hobbys, Reisen und vielen anderen Gebieten aus dem Internet erhalten. Pflegen Sie via E-Mail Kontakt zu Verwandten und Freunden.

Voraussetzungen: Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen (Windows 11-)Laptop und ein Ladekabel mit. WLAN steht zur Verfügung. D050103 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo-Do, 14.03.-17.03. und 21.03.-24.03.2022, 09.00-12.00 Uhr

€ 224₅, (zzgl. EDV-Gebühr: € 53₅), 8 Termine, 32 UE, 3-5 TN



Windows 10 - Ordnung schaffen: gezieltes Speichern und Wiederfinden von Dateien und Ordnern

- Premiumkurs Kleingruppe

Die Organisation und das Wiederfinden von Dateien fällt oft sogar erfahrenen Anwender/-innen schwer. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihren PC grundlegend zu entrümpeln und die passende Dateiverwaltung zu schaffen. Sie lernen u.a. das Anlegen einer klaren Ordnerstruktur, die effektive Namensgebung und das Suchen und Finden von Dateien. Ein weiterer Schwerpunkt ist Verschieben, Kopieren, Löschen von Dateien und Ordnern, auch auf externe Datenträger wie USB-Stick, externe Festplatte oder Handy. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows 10 D050105 vhs Dreieich Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo/Di, 25.04./26.04.2022, 09.00-12.00 Uhr € 56;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 21;), 2 Termine, 8 UE, 3-5 TN



Christiane Ebinger macht für uns ein Fenster auf und Lookt out.
Wann geben Sie uns ein Update?



Kursleitung bei der vhs? Nur die Besten! **Jetzt bewerben: vhs@kreis-offenbach.de**

Schlau im Netz unterwegs: Informationskompetenz fürs Internet

- Premiumkurs Kleingruppe

Etwa 90 Prozent der Deutschen sind heute online. Aktuelle Nachrichtenmeldungen, Online-Banking oder soziale Medien - aus dem Alltag lässt sich das Internet nicht mehr wegdenken. Dieser Kurs soll Interessierten zeigen, wie sie sich selbstbewusst im Netz bewegen können, die Möglichkeiten effektiv ausschöpfen und allgegenwärtige Risiken souverän umschiffen. Auf der Grundlage von kompaktem Sachwissen gelangen die Teilnehmenden anhand alltäglicher Aufgaben zu einem kompetenten Umgang mit dem Internet.

D050111 vhs Dreieich

Leonardo Dalessandro

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104 **Sa, 19.03.2022,** 09.30-12.30 Uhr

€ 28,, (zzgl. EDV-Gebühr: € 4,-), 1 Termin, 4 UE, 3-5 TN

Smartphone/Tablet - Grundlagen

- Premiumkurs Kleingruppe

Für die Generation 50+: Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen (nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad). Themen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfange und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will?

Voraussetzungen: keine

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) und ein Ladekabel mit.

D050120 vhs Dreieich Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106 **Mi-Fr, 02.03.-04.03.2022,** 09.30-11.45 Uhr € 63, 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

D050121 vhs Dreieich Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106 **Mi-Fr, 04.05-06.05.2022,** 15.00-17.15 Uhr € 63,, 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

Smartphone/Tablet - Aufbaukurs

- Premiumkurs Kleingruppe

Wenn Sie Ihr Wissen vertiefen, nützliche Tricks und Kniffe erfahren und noch mehr aus Ihrem Android-Smartphone oder Tablet herausholen möchten, sind Sie hier richtig. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät noch besser nutzen, Google optimal auf Ihr Smartphone abstimmen, Dateien verwalten und Fotos aufnehmen und bearbeiten.

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet
(Betriebssystem Android) und ein Ladekabel mit.
D050122 vhs Dreieich
Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106 **Mo-Mi, 09.05.-11.05.2022,** 09.30-11.45 Uhr

€ 63,, 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN





iPhone/iPad - Grundlagen

- Premiumkurs Kleingruppe

Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen (nur für Geräte mit dem Betriebssystem iOS - nicht für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android). Themen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfange und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will?

Voraussetzungen: keine

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Betriebssystem iOS) und ein Ladekabel mit.

D050123 vhs Dreieich

Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mi-Fr, 02.03.-04.03.2022, 13.30-15.45 Uhr € 63₇, 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

iPhone/iPad - Aufbaukurs

- Premiumkurs Kleingruppe

Für die Generation 50+: Sie lernen interessante Funktionen und Apps für Ihr iPhone/iPad (nicht für Android-Smartphones!) kennen, darunter: iPhone/iPad suchen; Fotos sortieren und Alben erstellen; Texte vorlesen lassen; Spuren im Internet löschen; iPhone/iPad gestohlen - und jetzt?; effektiv im Internet suchen; iPhone/iPad-Inhalte auf dem PC bearbeiten; gemeinsamen Kalender einrichten; Standort teilen. Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Betriebssystem iOS) und ein Ladekabel mit. D050126 vhs Dreieich

Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo-Mi, 09.05.-11.05.2022, 13.00-15.15 Uhr € 63,, 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

Bildungsurlaub: Office 2016 - Word-Excel-PowerPoint

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Bildungsurlaub ist Ihr praktischer Einstieg in die wichtigsten Office-Anwendungen: Word: Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung, Tabellen, Seitenzahlen, Kopf- u. Fußzeilen, Rechtschreibung, Einbinden von Grafiken, Einfügen von Excel-Tabellen und -Diagrammen. Excel: Gestaltung von Tabellen, einfache Berechnungen u. Statistiken, Zellbezüge, Diagramme, Datenreihen. PowerPoint: Inhalt, Aufbau u. Gestaltung von Präsentationen, Folienübergänge, Animationen, Vorführung einer Präsentation.

Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse K050210

Dr. Zisis Basdos

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 04.07-08.07.2022, 09.00-15.30 Uhr € 280;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60;), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Bildungsurlaub: Fit in Office 2016

- Word, Excel, PowerPoint

- Grundlagen

- Premiumkurs Kleingruppe

Microsoft Office ist eines der bekanntesten und am meisten genutzten Programmpakete im beruflichen Kontext. Im Berufsalltag ist es wichtig, mit Programmen wie Word, Excel und PowerPoint arbeiten zu können.

In diesem Bildungsurlaub setzen Sie sich intensiv mit den Programmen Word, Excel und PowerPoint auseinander und wenden Ihr neu erworbenes Wissen direkt in Übungen an. Außerdem erfahren Sie mehr über den Datenaustausch zwischen Excel, Word und PowerPoint.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows (Umgang mit Ordnern und Dateien)

K050212

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104 **Mo-Fr, 28.02.-04.03.2022,** 09.00-16.00 Uhr
€ 280₅, (zzgl. EDV-Gebühr: € 58₇), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

K050213

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 20.06.-24.06.2022, 09.00-16.00 Uhr € 280,; (zzgl. EDV-Gebühr: € 58,;), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Bildungsurlaub: Fit in Office 2016

- Word, Excel, PowerPoint
- Aufbaukurs
- Premiumkurs Kleingruppe

Der Kurs wendet sich an diejenigen, die MS Office-Anwendungen effektiver nutzen wollen oder eine Fortführung des "Fit in Office 2016 - Grundlagen"-Kurses wünschen. Sie vertiefen in diesem Aufbaukurs Techniken, die Ihnen privat wie auch beruflich das Arbeiten mit den wichtigen Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint erleichtern. Voraussetzungen: Gute Grundlagenkenntnisse der Office-Anwendungen Word, Excel, und PowerPoint (siehe Fit in Office 2016 - Grundlagen) K050214

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 02.05.-06.05.2022, 09.00-16.00 Uhr € 280;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 58;-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

BU

Hinweis:

Alle PC-Bildungsurlaube enthalten einen von der Gesetzgebung vorgeschriebenen Anteil von mind. 20% gesellschafts-politische Bildung, der in diesem Fall auf die gesetzlichen Bestimmungen von Datenverarbeitung und -schutz in Deutschland und der Europäischen Union abgestimmt ist. Themen sind außerdem: "Internationaler Datentransfer, dessen Nutzen und Gefahren", "Computerkriminalität und ihre Bekämpfung", "Veränderung von Arbeitsmärkten und Arbeitsplätzen durch Datenverarbeitung" sowie "Geschichte und gesellschaftliche Dimensionen des Internet".

Bildungsurlaub: Office 2019

- Mein elektronisches Büro
- Aufbaukurs
- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Dinge, die im Büro wichtig sind. Vor allem Tipps und Tricks, die Ihnen Ihr Arbeitsleben erleichtern werden. Word: Tabellen, Tabulatoren, Formulare, Serienbriefe, Format- und Dokumentenvorlagen. Excel: absolute und relative Bezüge, Funktionen, Pivot-Tabellen, Konsolidierung. PowerPoint: Erstellen einer Präsentation, Folienmaster, Titelmaster, Objekte zeichnen, automatisch anordnen und gruppieren, Tabellen aus Word oder Excel einfügen, Animation und Folienübergänge. Outlook: Autosignatur, persönliches Adressbuch, Zugang zu anderen Postfächern, Termine und Terminserien, Besprechungen und Ereignisse, Kontakte und Aufgaben.

Voraussetzungen: Gute Word- und Excel-Kenntnisse K050215

Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 16.05.-20.05.2022, 09.00-15.30 Uhr € 280;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60;), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Word am eigenen Laptop

- Premiumkurs Kleingruppe

Diese fundierte Einführung in die Textverarbeitung vermittelt praxisnah die effiziente Handhabung von Microsoft Word. Die Arbeit mit Texten und die Gestaltung der Korrespondenz kann effizienter und intuitiver erledigt werden. Die Gestaltung von Einladungskarten mit Grafiken und der Umgang mit Tabellen gehören ebenso zum Kursinhalt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows 10 Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit einer installierten Word-Version (ab Version 2013) und ein Ladekabel mit.

D050201 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

BU

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo-Do, 30.05.-02.06.2022, 09.00-12.00 Uhr € 112;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 31;), 4 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Workshop Word 2016 - Dokument- und Formatvorlagen

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Workshop erhalten Sie Gelegenheit, sich intensiv mit Word-Funktionen rund um das Thema Vorlagen zu beschäftigen. Dokumentvorlagen für Briefe, Berichte, Protokolle usw. erleichtern die Arbeit im Büro. Dabei spielen Formatvorlagen, mit denen Textteile schnell und sicher formatiert werden, eine zentrale Rolle.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Word D050203 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 04.06.2022, 09.00-16.00 Uhr

€ 56;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9; sowie € 2; für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN





Workshop Word 2016 - Formulare

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs geht es um das Erstellen von Word-Formularen z. B. für Vordrucke oder Formblätter, Fragebögen, Anmeldeformulare oder Verträge mit Formularfeldern (Textfeld, Kontrollkästchen, Dropdown, Inhaltssteuerelemente für wiederholte Abschnitte).

Mit Word lassen sich Formulare nicht nur erstellen, sondern auch direkt am Bildschirm ausfüllen. Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse in Word D050204 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 26.03.2022, 09.00-16.00 Uhr

€ 56;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9; sowie € 2; für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termine, 8 UE, 3-5 TN

Workshop Word 2016

- Umgang mit großen Dokumenten

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen, die Word für das Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten zur Verfügung stellt. Mit der Gliederungsfunktion können Sie schnell und einfach Ihre Dokumente strukturieren, Sie erstellen Verzeichnisse und Indizes, Iernen den Umgang mit Textmarken, Textbausteinen und Feldern, sowie das Arbeiten mit Fußnoten, Endnoten und Querverweisen.

Voraussetzungen: Gute Word-Grundkenntnisse D050205 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104 **Sa, 09.04.2022,** 09.00-16.00 Uhr

€ 56,, (zzgl. EDV-Gebühr: € 19,,), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Workshop Word 2016 - Serienbriefe mit Word

- Premiumkurs Kleingruppe

Das Seminar vermittelt auf anschauliche Weise, wie man einen Serienbrief mit Word erstellt und dazu unterschiedliche Datenquellen aus Word, Excel oder Access benutzt

Voraussetzungen: Gute Word-Grundkenntnisse D050206 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 12.03.2022, 09.00-16.00 Uhr

€ 56, (zzgl. EDV-Gebühr: € 24,), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Word trifft Excel

- Premiumkurs Kleingruppe

Für Texte ist Word zuständig, für Zahlen aber Excel. Wie baue ich Excel-Tabellen in mein Word-Dokument ein? Für Briefe, Vorlagen oder Rechnungen ist der Einbau einer Excel-Tabelle eine sehr elegante Lösung. Lernen Sie Zahlen, Formeln und Funktionen in Excel einzugeben und in Word zu aktualisieren. Dafür werden Verknüpfungen festgelegt. Auch Diagramme können so übernommen werden.

Der Kurs wird abgerundet mit weiteren Tipps und Tricks, die helfen, wenn Word auf Excel trifft. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Word und Excel D050207 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 30.04.2022, 09.00-13.00 Uhr

€ 35., (zzgl. EDV-Gebühr: € 6., sowie € 2., für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 3-5 TN

Excel am eigenen Laptop

- Premiumkurs Kleingruppe

Lernen Sie mit diesem Kompaktkurs schnell und ohne Ballast, wie Sie mit Excel problemlos Berechnungen durchführen und aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit Excel arbeiten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows 10 Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit einer installierten Excel-Version (ab Version 2013) und ein Ladekabel mit

D050230 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo-Do, 04.07.-07.07.2022, 14.00-17.00 Uhr € 112;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32;), 4 Termine, 16 UE, 3-5 TN



Excel 2016 - Tabellenkalkulation

- Grundlagen

- Premiumkurs Kleingruppe

Anhand vieler praktischer Beispiele erhalten Sie eine fundierte Einführung in das weltweit meistgenutzte Tabellenkalkulationsprogramm. Sie lernen Arbeitsoberfläche und Bedienfunktionen von Excel kennen und erfahren, wie Excel Sie bei der Eingabe von Zahlen und Texten unterstützt. Sie erhalten einen ersten Einblick in die Erstellung von Berechnungsformeln, die Nutzung von Funktionen, die Formatierung von Texten, Zahlen und Zellen und in die Druckvorbereitung.

Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse D050231 vhs Dreieich

Uwe Daneke

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo/Mi, 07.02./09.02. und 14.02./16.02.2022, 18.30-21.30 Uhr

€ 112,, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 4 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Excel 2016 - Tabellenkalkulation - Aufbaukurs - Formeln und Funktionen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie erfahren, wie Sie sich den Funktionsumfang von Excel nutzbar machen und wie Sie Funktionen mit und ohne Funktionsassistent für vielfältige Aufgaben erfolgreich einsetzen können. Sie gewinnen Sicherheit in der Erstellung umfangreicher Formeln und verschachtelter Funktionen. Sie erlernen die Anwendung von Funktionen aus den Bereichen (Finanz-) Mathematik, Datum, Logik, Matrix und Text. Voraussetzungen: Excel-Basiswissen D050332

Uwe Daneke vhs Drei

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di-Do, 08.03.-10.03.2022, 18.30-21.30 Uhr € 84.; (zzgl. EDV-Gebühr: € 25.;), 3 Termine, 12 UE, 3-5 TN

Excel 2016 - Tabellenkalkulation

- Aufbaukurs - Auswerten und Analysieren

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie erfahren, wie Sie sich Excel zum Auswerten und Analysieren auch von großen Datenbeständen erfolgreich nutzbar machen können. Sie erlernen den sicheren Umgang mit den Datenbankfunktionen und Filtertechniken. Sie lernen das Arbeiten mit der Funktionalität Teilergebnis kennen und Sie erhalten eine fundierte Einführung in die Welt der PIVOT-Tabellen. Voraussetzungen: Excel-Basiswissen

D050233 vhs Dreieich

Uwe Daneke

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104 **Di/Mi, 15.03./16.03.2022,** 18.30-21.30 Uhr

€ 56,; (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 2 Termine, 8 UE,

PowerPoint-Grundlagen: Der schnelle Einstieg am Wochenende

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kompaktkurs lernen Sie, Präsentationen, Folien oder Handzettel zu erstellen. Sie erwerben systematisch Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit den Möglichkeiten der Visualisierung und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Dabei wird es nicht nur darum gehen, effektiv Folien zu erstellen, sondern auch darum, die Möglichkeiten für eine wirkungsvolle Präsentation einzusetzen.
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse D050245 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 07.05. und 14.05.2022, 09.00-16.00 Uhr € 112;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 31;), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN



Online-Kurs: Microcontroller programmieren - Kann ich das auch?

i? 🐫

- Premiumkurs Kleingruppe

Viele Arbeitsplätze in der Industrie 4.0, die durch Digitalisierung und Vernetzung gekennzeichnet ist, erfordern Kenntnisse der Programmierung von Microcontrollern.

Was haben Saug-, Mäh- und Industrieroboter, der Airbag im Auto oder unser Smartphone gemeinsam? Überall sind Microcontroller eingebaut! Wie man einen Microcontroller programmiert, lernen wir in diesem Kurs am Beispiel des ARDUINO. Wir verwenden die Simulationssoftware tinkercad, um zahlreiche Projekte zu realisieren und erstaunliche Erkenntnisse zu erlangen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse. K050301

Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater virtuelles Gebäude, vhs.cloud

Mi-Fr, 02.03.-04.03.2022, 17.00-19.15 Uhr € 63;, (zzgl. EDV-Gebühr: € 10;), 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

WordPress - Webseiten erstellen

- Premiumkurs Kleingruppe WordPress ist ein beliebtes Content Management-System, mit dem man eine Webseite er:

ment-System, mit dem man eine Webseite erstellen und bearbeiten kann. Sie lernen das System handzuhaben und durch unterschiedliche Grundgerüste (Themes) und Erweiterungen (Plugins) nach persönlichem Bedarf einzusetzen (etwa als Homepage, Blogsystem, Fotocommunity oder Webverkäufer). Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse D050350 vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa/So, 05.03./06.03.2022, 09.00-16.00 Uhr € 112,; (zzgl. EDV-Gebühr: € 40;-), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Datenschutz und Datensicherheit im Internet

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie, welche Gefahren im Internet bestehen und wie Sie sich davor schützen. Welche Einstellungen sind wichtig, um Computer und Internetverbindung abzusichern? Alle notwendigen WLAN-Router-Einstellungen werden erläutert, so dass potenzielle Eindringlinge bei Ihrem Funknetz keine Chance haben. Sie lernen eine Sicherheitscheckliste und eine Liste aller relevanten Sicherheitswerkzeuge kennen. Außerdem erhalten Sie Tipps zum Umgang mit Passwörtern und Onlinebanking.

Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa/So, 11.06./12.06.2022, 09.30-16.15 Uhr € 112,; (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,;), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Microsoft Teams Grundlagen

- Premiumkurs Kleingruppe

Microsoft Teams gehört spätestens seit der Corona-Krise als unabdingbare Standard-Anwendung zu fast jeder Bürotätigkeit. Teams kennenlernen und ausprobieren ist im stillen Kämmerlein nicht so ganz einfach, in diesem Kurs mit anderen Teilnehmenden aber doch! In einer vertrauensvollen Atmosphäre lernen Sie Teams problemlos kennen, verstehen die verschiedenen Funktionen im Handumdrehen, üben die Zusammenarbeit mit anderen und bereiten sich so auf den Büroalltag mit dieser Kommunikationsund Kollaborationsanwendung vor.

Bitte bringen Sie ein Notebook mit, auf dem Microsoft Teams bereits installiert und lizenziert ist. Wlan steht zur Verfügung.

D050352

vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Do, 28.04.2022, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,, (zzgl. EDV-Gebühr: € 4,-), 1 Termin, 4 UE, 3-5 TN

Sie finden uns auch im Internet unter: www.vhs-kreis-offenbach.de

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

Webseminare für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung

Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen. Kombinationen aus 23 Kursmodulen ermöglichen u.a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter/in (XB) und Manager/in Betriebswirtschaft (XB). Hier erhalten Sie das Wissen, das Sie im beruflichen Alltag brauchen.

Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Gerne beraten wir Sie zu Xpert Business, stellen mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen optimal für Ihre Ziele geeignet sind und finden für Sie geeignete Einstiegszeitpunkte. Sprechen Sie uns an!

Weitere berufliche Qualifikationen / Softskills

Online-Kurs: Existenzgründung: Erfolgreich selbstständig

- Premiumkurs Kleingruppe

Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich selbstständig zu machen? Hier werden die wesentlichen betriebswirtschaftlichen Gesichtspunkte angesprochen und zum Teil durchgespielt. Auch die persönlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten kommen nicht zu kurz, um zu sehen, ob Sie das Ziel der Existenzgründung erreichen könnten. Themenschwerpunkte: Am Anfang steht die Idee/der Gedanke, Pro und Contra, Marketing, Unternehmensformen, Businessplan, Finanzierung, Zielerreichung, Zeitplan, persönliche Stärken und Schwächen, Fördermittel und Unterstützung.

Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107 **Mo/Di, 21.03./22.03.2022,** 17.00-20.00 Uhr

Typgerechte Farbberatung: Entwickeln Sie Ihre Leuchtkraft!

- Premiumkurs Kleingruppe

€ 56,, 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

In diesem Kurs lernen Sie die Eigenschaften, Wirkungen und Aussagen von Farben kennen. Farben rufen bei jedem Menschen Gefühle hervor und beeinflussen das Verhalten. Sie erhalten Informationen, wie Sie Farben dem Anlass entsprechend richtig nutzen und einsetzen können. Auf Basis einer Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie harmonisch wirken und Ihre positiven Aspekte betonen können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen, Haarfarbe und Make-up.

Marion Wilzbach, Personal Styling Coach **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115 **Di, 24.05.2022,** 17.30-21.15 Uhr

€ 35, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Wirkungsvolles Styling: Setzen Sie sich gekonnt in Szene!

- Premiumkurs Kleingruppe

Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung und Ausstrahlung. Sie erhalten Informationen, wie Sie geschickt Betonungen setzen, wie Proportionen gestaltet und in den Blickpunkt gerückt werden. Sie vermeiden die "Sitzfalle" und erhalten Antworten auf die Frage "Was ziehe ich an?". Nutzen Sie Tipps und Anregungen für Ihren persönlichen Auftritt oder in einer Videokonferenz.

D050603 vhs Dreieich
Marion Wilzbach, Personal Styling Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Do, 28.04.2022, 17.30-21.15 Uhr

€ 35,, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



"Mensch ärgere Dich nicht!" - Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag

Jeden Tag strömen Dinge auf Sie ein, die Ihnen nicht gefallen. Unterschiedliche Arbeitsauffassungen, persönliche Marotten oder unsachliche Bemerkungen werden für Sie zum Anlass, sich aufzuregen. Dann ärgern Sie sich manchmal noch über sich selbst, weil Sie sich fest vorgenommen hatten, gelassen zu bleiben. Dabei könnten Sie Ihre Energie für Lohnenderes nutzen. Deswegen: Entdecken Sie bei diesem Workshop geeignete Mittel und Wege für sich, um mit Ärger, Groll & Co effizienter umzugehen.

DUSU604 VNS Dreieich
Elke Kammerer, Diplom-Kauffrau, NLP-Lehrtrainerin
(DVNLP), Integrativer Coach, Certified Trainer (DGIKT)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Er. 08. 43.03.2 18. 70. 31.00 Libra

Fr, 08.04.2022, 18.30-21.00 Uhr € 30, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schwierige Gespräche - Wie Sie sie souverän meistern

Wenn es emotional hoch hergeht, viel auf dem Spiel steht, die Meinungen unterschiedlich sind: Wie schaffen Sie es, einen kühlen Kopf zu behalten, Ihren Standpunkt klar zu vertreten und zu einem wertschätzenden Austausch beizutragen? In diesem interaktiven Abendworkshop entwickeln Sie einen Aufprallschutz für sich, lernen vier Souveränitätshelfer kennen, üben Verhalten angemessen anzusprechen und erleben die wichtigste Voraussetzung für herausfordernde Gesprächssituationen.

D050605 vhs Dreieich Elke Kammerer, Diplom-Kauffrau, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Integrativer Coach, Certified Trainer (DGIKT) **Dreieich (Sprendlingen),** HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107 **Fr, 15.07.2022,** 18.30-21.00 Uhr

€ 30,, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Effektives Wissensmanagement

- Premiumkurs Kleingruppe

Nutzen Sie Wissensmanagement für mehr Effizienz: In diesem Kurs lernen Sie die Unterschiede von Daten, Informationen und Wissen kennen. Sie erfahren, wie Mensch, Technik und Organisation zusammen das Wissensmanagement bilden und welche Methoden aus dem Wissensmanagement sich für Ihre Tätigkeiten eignen. Für Unternehmen bringt Wissensaustausch potenziell Wettbewerbsvorteile mit sich. Am Ende des Kurses können Sie selbständig Wissensmanagement-Methoden einsetzen und Ihre eigene Arbeit und Tätigkeiten in Ihrem Unternehmen effektiver gestalten

D050607 vhs Dreieich

Dr. Monika Reaper

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo, 21.02., 28.02. und 07.03.2022, 18.00-21.00 Uhr € 84,, 3 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag -Kommunikation und Stressbewältigung

Wir bewegen viel und stehen oft auch unter Druck in Bezug auf Leistung und Erfolg. Sie möchten Methoden kennenlernen, die Ihre Lebensfreude und Ihre Gelassenheit erhalten? In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie das Handwerkszeug und lernen, effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der "Wertschätzenden Kommunikation". So können Sie souveräner mit Angriffen umgehen und verlieren weniger Energie in Konflikten. Entspannungsübungen runden eine abwechslungsreiche und praxisorientierte Woche ab, in der Sie frische Energie tanken können.

K050611

Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 31.01.-04.02.2022, 09.00-16.30 Uhr € 260₅, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K050612

Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 01.08.-05.08.2022, 09.00-16.30 Uhr € 260₇, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Wertschätzende Kommunikation in Beruf und Alltag



Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände gelassen reagieren? Hier lernen Sie die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) kennen. Sie lernen sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für eigene Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen und auch einmal freundlich "nein" zu sagen. Dieser Bildungsurlaub bietet praktisches Handwerkszeug und ist für Menschen gedacht, die sich nach mehr Leichtigkeit sehnen.

Bitte mitbringen: Mehrere farbige Stifte (z.B. Buntstifte, Filzstifte, Wachsmalstifte) K050613

Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Dipl-Betriebswirtin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Di-Fr, 19.04.-22.04.2022, 08.00-17.00 Uhr € 260-, 4 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub für Frauen: Souverän ans Ziel



Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt, anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn:

Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir! Bitte mitbringen: Mehrere farbige Stifte (z.B. Buntstifte, Filzstifte, Wachsmalstifte)

Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 05.12.-09.12.2022, 09.00-16.30 Uhr € 260,, 5 Termine, 40 UE

 keine Gebührenermäßigung /-befreiung -Die Genehmigung als Bildungsurlaub wird noch beantragt.

Visualisieren am Flipchart: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

- Premiumkurs Kleingruppe

Informationen, Ideen, Abläufe und Zusammenhänge bleiben am besten im Gedächtnis, wenn sie schrittweise erklärt und grafisch dargestellt werden. Dafür ist das Flipchart das ideale Medium. Was aber, wenn man nicht gut zeichnen kann? Hier lernen Sie die Grundlagen des Visualisierens. Wie bringe ich eine Idee oder einen Ablauf einfach, klar und kreativ zu Papier? Wie kann ich Skizzen, Bilder und Symbole entwickeln? Wie setze ich meine Handschrift effektvoll ein? Um diese und ähnliche Fragen geht es uns. Alles, was Sie mitbringen müssen ist Neugier!

Alexandra Dornhof, Bildungsreferentin, B.A. Soziologin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Sa, 26.03.2022, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,; (sowie € 10, für ein umfangreiches Skript, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Leitbild der Volkshochschule Kreis Offenbach

Wir sind die öffentlich verantwortete Weiterbildungseinrichtung des Kreises Offenbach. Unser zentrales Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre individuellen Lernziele zu erreichen und Freude am lebenslangen Lernen zu

Grundlage unserer Arbeit sind das Hessische Weiterbildungsgesetz und die Satzung der Volkshochschule Kreis Offenbach. Wir sind gemeinwohlorientiert, überparteilich und weltanschaulich sowie konfessionell neutral

Unsere Bildungsangebote richten sich an alle Erwachsenen und Heranwachsenden unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Bildungshintergrund. In unserer Angebotsentwicklung beziehen wir diese Unterschiede mit ein und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit. Die Volkshochschule ist damit auch ein Ort der Begegnung und der Integration.

Wir nehmen die unterschiedlichen Bildungsbedürfnisse und -notwendigkeiten der Menschen auf. Daraus entwickeln wir ein Programm, das unseren Teilnehmenden helfen soll, das eigene Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten. Dazu gehören die persönliche Weiterentwicklung, die Orientierung und Beteiligung am gesellschaftlichen Leben und die Entwicklung und Sicherung von Kenntnissen und Fähigkeiten, um am Berufsleben erfolgreich teilnehmen zu können.

Wir suchen bewusst die Zusammenarbeit mit anderen Bildungseinrichtungen, ganz besonders kooperieren wir mit den örtlichen Volkshochschulen im Kreis Offenbach. Mit den wichtigen Akteuren der Weiterbildung und des Arbeitsmarktes sind wir in Netzwerken verbunden. Wir sind Mitglied im hessischen und deutschen Volkshochschulverband.

Unser Angebot umfasst Veranstaltungen in den Bereichen der Grundbildung, der Persönlichkeitsbildung, der beruflichen, sprachlichen, kulturellen und politischen Bildung sowie der Gesundheitsbildung.

Die Angebote werden in unterschiedlicher Organisationsform und mit verschiedenen Methoden realisiert. Unser Ziel ist es, eine ansprechende, erwachsenengerechte Lernumgebung und eine wohnortnahe Versorgung sicherzustellen.

Wir bieten kontinuierlich Bildungsberatung an. Wir führen standardisierte Prüfungen durch und ermöglichen unseren Teilnehmenden so den Nachweis über ihr Wissen und ihre Fähigkeiten.

Unser haupt- und nebenberufliches Personal ist fachlich und persönlich qualifiziert, die Menschen auf ihrem Bildungsweg zu unterstützen und zu fördern. Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind diesem Leitbild ausdrücklich verpflichtet.



Alle Veranstaltungen in Dreieich

Gesells	schaft
D010001	Kommt die Inflation zurück? 21.02.2022 - Philipp Matern4
D010002	Phänologie - Pflanzen im Jahreskreis 25.04.2022 - Ekko Bruns4
D010003	Lebenskunst statt Lifestyle 30.05.2022 - Bernd Spahn4
D010004	Der rechte Terror des NSU 20.06.2022 - Tanjev Schultz4
D010005	Wahrheit und Wahrhaftigkeit 27.06.2022 - Gerald Weidner
D010302	Vorsorgevollmacht 18.03.2022 - Karl Friedrich von Knorre 4
D010304	Erbrecht und Testamentgestaltung 25.03.2022 - Karl Friedrich von Knorre 5
D010312	Gold- und Währungsreserven Bundesbank 26.04.2022 - Björn Beckmann 5
D010406	Plastikfrei im Alltag 23.05.2022 - Jasmin Jäger5
D010415	Energie erleben beim Spaziergang 07.05.2022 - Jörg Engel5
D010418	Reinigungsmittel selber herstellen
D010610	28.04.2022 - Aurelia Schuster5 Training zur Selbstreflexion
D010611	18.02.2022 - Alexandra Dornhof6 Mein positiver Lebensplan
D010613	29.04.2022 - Alexandra Dornhof6 Rückkehr zur Freude am Leben
D010614	25.02.2022 - Regina Moritzen7 Mehr innere Stärke (Resilienz)
D010615	10.05.2022 - Regina Moritzen7 Die Kraft des positiven Denkens
D010616	13.05.2022 - Regina Moritzen7 Energie, Freude und Leichtigkeit
D010621	15.05.2022 - Regina Moritzen7 Weg mit dem Ärger
	11.03.2022 - Ralf Weisbecker7 Ruf nach Veränderung
	12.03.2022 - Petra Baltes 7 Selbstbehauptung bei Konflikten
	25.03.2022 - Gabriele Holler
	29.03.2022 - Gertrude Kapellen8 Innere Haltung und äußere Wirkung
	25.06.2022 - Gertrude Kapellen 8
	Gefühle aus der Vergangenheit 09.07.2022 - Gertrude Kapellen8
	Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag 14.03.2022 - Regina Moritzen8
	Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag 05.09.2022 - Regina Moritzen8
	Potenziale entfalten & Veränderungen 25.04.2022 - Andrea Kurz8
K010627	Happy Aging 31.10.2022 - Gabriele Holler8
D010716	Yoga für Männer 18.02.2022 - Natalie Spohn9
D010720	Selbstverteidigung für Frauen 02.04.2022 - Ralf Weisbecker9
K010790	Alles 'Gender-Gaga'? 28.03.2022 - Leonardo Dalessandro8
Kultur	- Gestalten
K020112	Lyrisch um die Burg Dreieich
D020506	21.05.2022 - Winfried B. Sahm
D020508	14.05.2022 - Maria Bischoff
D020509	02.07.2022 - Maria Bischoff14 Disco Fox - Einführung
D020511	09.07.2022 - Maria Bischoff 14 Salsa - Anfänger/innen
D020512	02.02.2022 - Nabil Aarab 14 Salsa - Gute Mittelstufe
D020513	02.02.2022 - Nabil Aarab
	01.02.2022 - Nabil Aarab14

		
D020514	Salsa - Gute Mittelstufe 01.02.2022 - Nabil Aarab	15
D020601	Premium Weine 26.03.2022 - Karl-Heinz Mager	15
D020602	Giro d'Italia 14.05.2022 - Karl-Heinz Mager	15
D020603	Tour de France 25.06.2022 - Karl-Heinz Mager	15
D020605	Absinth und die Kunst 06.04.2022 - Thomas Huth	15
D020625	Die ersten 1900 Jahre 02.03.2022 - Charlotte Lindenberg	15
D020626	Was fange ich mit einer Skulptur an? 26.03.2022 - Charlotte Lindenberg	15
D020627	Kunstgeschichte des 20. und 21. Jh. 30.04.2022 - Charlotte Lindenberg	15
D020717	Aquarellmalen 15.02.2022 - Helmut Herbig	
D020721	Meditatives Zentangle 22.02.2022 - Stephanie Fritz	
D020722	Einführung in die Kalligraphie 02.04.2022 - Ingrid Gollong	
D020723	Schnupperkurs Kalligraphie 30.04.2022 - Ingrid Gollong	
D020724	Layout und Gestaltung mit Kalligraphie 25.06.2022 - Ingrid Gollong	
D020725	Kalligraphie trifft auf Malerei	
D020729	16.07.2022 - Ingrid Gollong	
D020750	25.03.2022 - Stephanie Fritz	
D020760	17.02.2022 - Brigitte Orth Zeichenwerkstatt	
D020763	17.02.2022 - Brigitte Orth Die Collageradierung	
D020764	19.02.2022 - Brigitte OrthFarbradierung	
D020765	26.03.2022 - Brigitte Orth Druckwerkstatt	
D020767	07.05.2022 - Brigitte Orth Malerei mit Pigmenten	
D020782	12.03.2022 - Brigitte Orth Malen und Spachteln mit Acrylfarben	
D020783	19.03.2022 - Anita Jäger Collagen und Experimente mit Acrylfarbe	
D020784	25.06.2022 - Anita Jäger Malen und Spachteln mit Acrylfarben	
D020804	21.05.2022 - Anita Jäger Bildhauerei mit Speckstein	18
	07.05.2022 - Annette Jungmichel Bildhauerei mit Speckstein	18
	25.06.2022 - Annette Jungmichel	18
	01.03.2022 - Sibylle Haas-Sellner Drehen an der Töpferscheibe	18
	26.04.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19
	31.05.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19
	08.02.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19
	26.04.2022 - Sibylle Haas-Sellner Drehen an der Töpferscheibe	19
	07.06.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19
	11.02.2022 - Sibylle Haas-Sellner Drehen an der Töpferscheibe	19
	29.04.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19
	Drehen an der Töpferscheibe 18.03.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19
	Drehen an der Töpferscheibe 24.06.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19
	Drehen an der Töpferscheibe 21.03.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19
	Glasurwerkstatt 05.03.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19
D020833	Glasurwerkstatt 14.05.2022 - Sibylle Haas-Sellner	19

D020834	Glasurwerkstatt	
D020840	02.07.2022 - Sibylle Haas-SellnerFormen und Gestalten mit Ton	. 19
	18.01.2022 - Stefan Diekmann	. 19
D020910	Aktuelle Mode - selbst genäht 18.02.2022 - Marie-Luise Macey	20
D020911	Aktuelle Mode - selbst genäht	
D020912	18.03.2022 - Marie-Luise Macey Aktuelle Mode - selbst genäht	. 20
	06.05.2022 - Marie-Luise Macey	. 20
D020913	Aktuelle Mode - selbst genäht 10.06.2022 - Marie-Luise Macey	20
D021016	It Pieces 2022	
D021026	11.06.2022 - Ursula WeyhFrühlingskränze	. 21
	18.03.2022 - Stephanie Fritz	. 21
D021027	Seifenmanufaktur 08.04.2022 - Stephanie Fritz	21
D021028	Kleine Wellness-Ideen	
D021102	06.05.2022 - Stephanie Fritz Schwarz & Weiß in der Fotografie	. 21
	24.03.2022 - Anouchka Olszewski	. 21
D021114	Fotobuch kreativ gestalten 01.04.2022 - Christiane Ebinger	. 22
D021115	Grundlagen der Bildbearbeitung	
D021300	04.04.2022 - Christiane EbingerFunktionales Stimmtraining	. 22
5024704	14.05.2022 - Cornelia Dönhöfer	. 22
D021301	Ukulele für Einsteiger 12.02.2022 - Marcella Hagenauer	. 22
D021315	Blues Harp - Workshop für Einsteiger	
D021324	02.07.2022 - Dieter Kropp Afrikanisches Trommeln	. 22
	02.04.2022 - Thomas Gebele	. 22
Gesund	dhait (ź
D030108	Mit Freude und Leichtigkeit meditieren 05.02.2022 - Tanja Frost	. 24
D030109	Mit Freude und Leichtigkeit meditieren	
D030115	30.04.2022 - Tanja Frost Abschied vom Stress	. 24
D070116	12.03.2022 – C. Cholschreiber-Dammann Waldbaden - Shinrin Yoku	. 24
D030116	20.03.2022 - Regina Moritzen	. 25
D030160	Vin to Yin Yoga 05.02.2022 - Natalie Spohn	25
	03.02.2022 Natatic Spoint	. 2.
D030161	Vin to Yin Yoga	
	18.02.2022 - Natalie Spohn	. 25
D030164	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling	
D030164	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad	. 25
D030164	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga	. 25
D030164 D030165 D030167	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz	. 25
D030164 D030165 D030167 D030168	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz	. 25
D030164 D030165 D030167 D030168	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga	. 25
D030164 D030165 D030167 D030168 D030169	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen	. 25
D030164 D030165 D030167 D030168 D030169 D030170	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz	. 25
D030164 D030165 D030167 D030168 D030169 D030170 D030171	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz	. 25
D030164 D030165 D030167 D030168 D030169 D030170 D030171	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen	. 25
D030164 D030165 D030167 D030168 D030169 D030170 D030171	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 27.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 27.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz	. 25
D030164 D030167 D030168 D030169 D030170 D030171 D030172	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 27.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz	. 25 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26
D030164 D030167 D030168 D030169 D030170 D030171 D030172 D030173 D030174	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 17.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 17.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 03.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz	. 25 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26
D030164 D030165 D030167 D030168 D030170 D030171 D030172 D030173 D030174 D030175	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 17.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 03.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sommerkurs Yoga für den Rücken 26.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz	. 25 . 26 . 26 . 26 . 26
D030164 D030165 D030167 D030168 D030170 D030171 D030172 D030173 D030174 D030175	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 17.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 10.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 03.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sommerkurs Yoga für den Rücken 26.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sommerkurs Yoga für den Rücken 26.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga für Anfänger/innen	. 25 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26
D030164 D030165 D030168 D030169 D030170 D030171 D030172 D030173 D030174 D030175 D030177	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 27.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 03.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sommerkurs Yoga für den Rücken 26.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga für Anfänger/innen 16.02.2022 - Silvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga für Anfänger/innen	. 25 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26
D030164 D030165 D030168 D030169 D030170 D030171 D030172 D030173 D030174 D030175 D030177	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 27.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Woga für den Rücken 01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 03.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sommerkurs Yoga für den Rücken 26.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga für Anfänger/innen 16.02.2022 - Birgit Borowski Hatha Yoga für Anfänger/innen	. 25 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26
D030164 D030165 D030168 D030169 D030170 D030171 D030172 D030173 D030174 D030175 D030177 D030178	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 27.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 03.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sommerkurs Yoga für den Rücken 26.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga für Anfänger/innen 16.02.2022 - Birgit Borowski Hatha Yoga für Fortgeschrittene 16.02.2022 - Birgit Borowski	. 25 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26
D030164 D030165 D030168 D030169 D030170 D030171 D030172 D030173 D030174 D030175 D030177 D030178	18.02.2022 - Natalie Spohn Kundalini-Yoga und Gongbad 16.03.2022 - Sylvia Emmerling Kundalini-Yoga und Gongbad 11.05.2022 - Sylvia Emmerling Sanftes Hatha Yoga 07.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 02.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sanftes Hatha Yoga 25.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 09.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 11.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga am Morgen 17.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Hoga für den Rücken 01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yoga für den Rücken 01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Sommerkurs Yoga für den Rücken 03.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz Latha Yoga für Anfänger/innen 16.02.2022 - Silvia Nahrendorf-Nemetz Hatha Yoga für Anfänger/innen 18.05.2022 - Birgit Borowski Hatha Yoga für Fortgeschrittene	. 25 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26 . 26

53

Alle Veranstaltungen in Dreieich

D030181	Hatha Yoga für Anfängerinnen 14.02.2022 - Krystyna Rauck	D
D030182	Hatha Yoga für Anfängerinnen	D
D070107	09.05.2022 - Krystyna Rauck27	
D030183	Hatha Yoga für geübte Anfängerinnen 09.02.2022 - Krystyna Rauck 27	D
D030184	Hatha Yoga für geübte Anfängerinnen	D
D030185	04.05.2022 - Krystyna Rauck27 Hatha Yoga für Fortgeschrittene	D
	14.02.2022 - Krystyna Rauck	
D030186	Hatha Yoga für Fortgeschrittene 09.05.2022 - Krystyna Rauck	D
D030187	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	D
D030188	08.02.2022 - Krystyna Rauck27 Hatha Yoga für Fortgeschrittene	D
	03.05.2022 - Krystyna Rauck27	
D030189	Hatha Yoga für Fortgeschrittene 26.07.2022 - Krystyna Rauck	D
D030190	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	D
D030191	09.02.2022 - Krystyna Rauck	D
	04.05.2022 - Krystyna Rauck27	
D030192	Hatha Yoga für Fortgeschrittene 27.07.2022 - Krystyna Rauck	D
D030194	Yoga-Workshop: Kraft und Energie	
V070106	07.05.2022 - Krystyna Rauck26	S
KU3U1U6	Burnoutprävention durch Selbstachtsamkeit 07.03.2022 - Elena Loßin24	D
K030107	Burnoutprävention durch Selbstachtsamkeit	
K030113	10.10.2022 - Elena Loßin24 Stressbewältigung durch Achtsamkeit	D
	18.07.2022 - Tanja Frost24	D
K030140	Innere Ruhe und Belastbarkeit 04.04.2022 - Ute Keim25	_
K030141	Innere Ruhe und Belastbarkeit	D
K030238	14.11.2022 - Ute Keim25	D
	24.10.2022 - Elke Kilimann28	D
K030243	Tai Chi und Gewaltfreie Kommunikation 30.05.2022 - Markus M. Wagner 28	
K030244	Tai Chi	D
D030217	22.08.2022 - Markus M. Wagner	D
	07.02.2022 - Lilly Trubitzin29	D
D030218	Power-Workout für Rücken und Bauch 07.02.2022 - Lilly Trubitzin	
D030220	Fit und entspannt für die Generation 60plus	D
D030222	15.02.2022 – C. Cholschreiber-Dammann 30 Ganzkörpertraining für Frauen Fit Ü 40	D
	09.02.2022 - Heike Freund30	D
D030223	Ganzkörpertraining für Frauen Fit Ü 40 27.07.2022 - Heike Freund 30	
D030224	Pilates und Entspannung	D
D030225	11.02.2022 - Heike Freund	D
D030223	29.07.2022 - Heike Freund	D
D030227	Feldenkrais® 17.02.2022 - Helene Kirchhoff	
D030228	Entspannung für die Augen mit	D
	Feldenkrais®	D
D030231	30.06.2022 - Helene Kirchhoff	D
D070373	01.02.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz 30	
D030232	Wirbelsäulengymnastik 03.05.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz 30	D
D030233	Wirbelsäulengymnastik	D
D030234	26.07.2022 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz 30 Wirbelsäulengymnastik	
	18.02.2022 - Sarah Weigl 30	D
D030236	Qi Gong - Wirbelsäulengymnastik 16.02.2022 - Heidemarie Philipp28	K
D030237	Qi Gong - Wirbelsäulengymnastik	K
D030340	17.02.2022 - Heidemarie Philipp28 Tai Chi Chuan zum Kennenlernen	١,
	06.03.2022 - Wahjudin Wangsadinata 28	K
D030241	Tai Chi Chuan 11.03.2022 - Wahjudin Wangsadinata 28	K
D030317	Letzte Hilfe	K
	19.03.2022 - Michaela Meyer 33	

ite ve	ianstattungen in Dielen
D030321	Selbstverteidigung für Ältere 21.03.2022 - Ralf Weisbecker 33
D030500	Einstieg vegane Ernährung
D030504	26.02.2022 - Oliver Haas 33 Fingerfood
D030505	17.02.2022 - Stephanie Fritz 33 Gesunde Küche nach Hildegard von Bingen
	03.03.2022 - Gabriele Andresen 33 Food Pairing
	24.03.2022 - Stephanie Fritz 34 Ostergeschenke
	31.03.2022 - Stephanie Fritz
	07.04.2022 - Gabriele Andresen 34
	Superbowl 05.05.2022 - Stephanie Fritz 34
D030514	Vegane Küche 19.05.2022 - Gabriele Andresen34
D030516	Sommergemüse 02.06.2022 - Stephanie Fritz34
D030518	Koreanische Spezialitäten 23.06.2022 - Younghwa Kwon34
D030520	Spanische Küche und Tapas
	07.07.2022 - Stephanie Fritz
Sprach	en
D070101	Grundbildung: Schreiben in Beruf u. Alltag
D040101	02.03.2022 - Anja Barth 37 Arabisch - Einstiegskurs
D040203	02.02.2022 - Taufiek Ghalayini
D040207	07.02.2022 - Sisouphan Thao-Tsang
D040301	08.02.2022 - Sisouphan Thao-Tsang
	13.05.2022 - Tibor Rückert 38
	Englisch A1 für Anfänger/innen 16.03.2022 - Chris Klopper38
D040605	Englisch A1 für Anfänger/innen 03.02.2022 - Chris Klopper 38
D040606	Englisch A1 für Anfänger/innen 19.05.2022 - Chris Klopper
D040607	
D040608	Englisch A1.2 28.02.2022 - Blanca Wolgast39
D040611	Englisch A2.1
D040612	02.03.2022 - Blanca Wolgast39 Englisch A2.2
D040615	28.02.2022 - Blanca Wolgast
D040619	05.05.2022 - Sibel Karabay
	11.01.2022 - Chris Klopper 40
	Englisch B1/B1+ 26.04.2022 - Chris Klopper40
D040622	English Easy Conversation B1/B1+ 08.02.2022 - Sigrid Barbara Laird
D040625	English for Work and Life B2/C1 12.02.2022 - Sigrid Barbara Laird
D040626	English Conversation Course B2/C1 05.02.2022 - Chris Klopper
D040627	English Conversation Course B2/C1
D040628	19.03.2022 - Chris Klopper40 English Conversation Course B2/C1
D040641	14.05.2022 - Chris Klopper
K040601	05.05.2022 - Sibel Karabay
K040602	07.03.2022 - Kim Lina Marcum 39 Englisch A1 - Fokus USA
	18.07.2022 - Kim Lina Marcum 39 Englisch für den Beruf A2
	28.03.2022 - Kim Lina Marcum 39
	Englisch für den Beruf B1 14.02.2022 - Kim Lina Marcum
K040617	Englisch für den Beruf B1

	K040629	Englisch B2/C1 21.02.2022 - Kim Lina Marcum	40
1	K040633	Englisch B2/C1 09.05.2022 - Kim Lina Marcum	40
ı	D040802	Französisch A1 07.02.2022 - Lutgarde Rosa Alice Roels	
ı	D040804	Französisch A1.2 02.03.2022 - François Boitelet	
ı	D040806	Französisch A2.2	
ı	D040810	02.03.2022 - François Boitelet Conversation en français	
ı	D040811	25.02.2022 - François Boitelet Conversation en français	
ı	D040901	08.02.2022 - Anne-Marie Andrieux Italienisch A1	
1	D040903	30.04.2022 - Maria MagistroItalienisch A1	
	D040906	02.02.2022 - Maria MagistroItalienisch B1	
	0040909	09.02.2022 - Veruska Corbelli	42
		05.02.2022 - Maria Magistro	42
		01.02.2022 - Bianca Bleile-Neri	43
		Japanisch lernen mit Mangas 03.03.2022 - Shinichi Ouchi	43
١	D041702	Polnisch A1 21.02.2022 - Malgorzata Mianowana	43
ı	D041705	Polnisch A2.1 15.02.2022 - Malgorzata Mianowana	
ı	D041801	Portugiesisch-Einstiegskurs 30.04.2022 - Valeria Lisboa	
ı	D042102	Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1.1 05.02.2022 - Natalija Maglica	
ı	D042105	Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2	
ı	D042107	07.02.2022 - Natalija Maglica Kroatisch-Bosnisch-Serbisch Konversati	on
ı	D042203	05.02.2022 - Natalija Maglica Spanisch A1 für den Urlaub	
1	D042204	08.02.2022 - A. Parada de Wiedenmann Spanisch A1	
	D042207	17.03.2022 - Diego RamirezSpanisch A1	44
		10.02.2022 - Monica Vasquez-Tauber Spanisch A2	44
		09.02.2022 - Monica Vasquez-Tauber Spanisch A2-B2 - mit Theater	45
		05.03.2022 - Diego Ramirez	45
		Spanisch B1 04.02.2022 - Diego Ramirez	45
		Kompaktkurs Spanische Aussprache 31.03.2022 - Diego Ramirez	46
١	D042221	Spanisch B1+/B2 07.02.2022 - Monica Vasquez-Tauber	46
١	D042222	Spanisch B2 Konversation 02.03.2022 - Blanca Wolgast	
ı	D042223	Spanisch B2 Konversation 15.02.2022 - Martha Y. Carrera de Reith	
ı	D042226	Spanisch B2 02.02.2022 - Diego Ramirez	
ı	K042201	Spanisch A1	
ı	K042202	30.05.2022 - Monica Vasquez-Tauber Spanisch A1	
1	K042210	15.08.2022 - Monica Vasquez-Tauber Spanisch A2	
ı	K042215	27.06.2022 - Monica Vasquez-Tauber	45
	D042404	18.07.2022 - Monica Vasquez-Tauber Türkisch A1.2	45
		16.02.2022 - Veli Turhan Türkisch A2/B1	46
		16.02.2022 - Veli Turhan Koreanisch A2	46
		03.02.2022 - Kyung-Ah Park-Reuther	43
	JU428UI	Deutsche Gebärdensprache 25.04.2022 - Achim Kreutz	46

Alle Veranstaltungen in Dreieich

He-	D050203 Workshop Word 2016 Formatvorlagen	K050213 Fit in Office 2016 Grundlagen
Beruf	04.06.2022 - Christiane Ebinger 51	20.06.2022 - Christiane Ebinger 51
	D050204 Workshop Word 2016 Formulare	K050214 Fit in Office 2016 Aufbaukurs
D050101 Fit am eigenen Laptop - Grundkurs	26.03.2022 - Christiane Ebinger 52	02.05.2022 - Christiane Ebinger51
07.02.2022 - Christiane Ebinger 50	D050205 Workshop Word 2016 große Dokumente	K050215 Office 2019 - Aufbaukurs
D050102 Windows 11 am eigenen Laptop	09.04.2022 - Christiane Ebinger 52	16.05.2022 - Oliver Weck 51
07.03.2022 - Christiane Ebinger 50	D050206 Workshop Word 2016 Serienbriefe	D050350 WordPress - Webseiten erstellen
D050103 Windows 11 - Fit am eigenen Laptop	12.03.2022 - Christiane Ebinger 52	05.03.2022 - Oliver Weck 53
14.03.2022 - Christiane Ebinger50	D050207 Word trifft Excel	D050351 Datenschutz und Datensicherheit
D050105 Windows 10 - Ordnung schaffen	30.04.2022 - Christiane Ebinger 52	11.06.2022 - Oliver Weck 53
25.04.2022 - Christiane Ebinger50	D050230 Excel am eigenen Laptop	D050352 Microsoft Teams Grundlagen
D050111 Schlau im Netz unterwegs	04.07.2022 - Christiane Ebinger 52	28.04.2022 - Oliver Weck53
19.03.2022 - Leonardo Dalessandro50	D050231 Excel 2016 - Tabellenkalkulation	D050602 Typgerechte Farbberatung
D050120 Smartphone/Tablet - Grundlagen	07.02.2022 - Uwe Daneke52	24.05.2022 - Marion Wilzbach53
02.03.2022 - Ralph Beier50	D050232 Excel 2016 Formeln und Funktionen	D050603 Wirkungsvolles Styling
D050121 Smartphone/Tablet - Grundlagen	08.03.2022 - Uwe Daneke52	28.04.2022 - Marion Wilzbach53
04.05.2022 - Ralph Beier50	D050233 Excel 2016 Auswerten und Analysieren	D050604 Anti-Ärger-Strategien für Ihren Alltag
D050122 Smartphone/Tablet - Aufbaukurs	15.03.2022 - Uwe Daneke52	08.04.2022 - Elke Kammerer 53
09.05.2022 - Ralph Beier50	D050245 PowerPoint Grundlagen	D050605 Schwierige Gespräche souverän meistern
D050123 iPhone/iPad - Grundlagen	07.05.2022 - Christiane Ebinger 52	15.07.2022 - Elke Kammerer 53
02.03.2022 - Ralph Beier51	K050210 Office 2016 - Grundlagen	D050607 Effektives Wissensmanagement
D050126 iPhone/iPad - Aufbaukurs	04.07.2022 - Zisis Basdos 51	21.02.2022 - Monika Reaper54
09.05.2022 - Ralph Beier51	K050212 Fit in Office 2016 Grundlagen	D050701 Visualisieren am Flipchart
D050201 Word am eigenen Laptop	28.02.2022 - Christiane Ebinger 51	26.03.2022 - Alexandra Dornhof 54
30.05.2022 - Christiane Ebinger 51		
ΛΙ		
AL	le Veranstaltungen in Röderma	ark
	_	
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11,	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse	R030171 After-Work-Entspannung
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.202220	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund25
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.202220 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund25 R030172 After-Work-Entspannung
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.202220 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey20	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 31 R030253 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030255 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen 02.04.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022	R030171 After-Work-Entspannung 08.02.2022 - Heike Freund
vhs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 34 04.03.2022 - Angelika Larha Jockwer 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030255 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030256 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030260 Gymnastik am Vormittag
whs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen 02.04.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010755 Beckenbodentraining für Männer 07.05.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R021050 Seifenmanufaktur 05.03.2022 - Stephanie Fritz 21	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 34 04.03.2022 - Angelika Larha Jockwer 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030255 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030256 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030260 Gymnastik am Vormittag
whs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen 02.04.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010755 Beckenbodentraining für Männer 07.05.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010912 Fotoschau: Östlich vom Gardasee	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R021050 Seifenmanufaktur 05.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021051 Frühlingskränze 12.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021110 Grundlagen der Fotografie	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 34 04.03.2022 - Angelika Larha Jockwer 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030255 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030256 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030260 Gymnastik am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31 R030261 Gymnastik am Vormittag 31 R030261 Gymnastik am Vormittag
whs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen 02.04.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010755 Beckenbodentraining für Männer 07.05.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010912 Fotoschau: Östlich vom Gardasee 16.02.2022 - Martin Schroth 11	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R021050 Seifenmanufaktur 05.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021051 Frühlingskränze 12.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021110 Grundlagen der Fotografie	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 04.03.2022 - Angelika Larha Jockwer 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030255 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030256 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030260 Gymnastik am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31
whs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen 02.04.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010755 Beckenbodentraining für Männer 07.05.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010912 Fotoschau: Östlich vom Gardasee 16.02.2022 - Martin Schroth 11 R010913 Fotoschau: Menorca	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R021050 Seifenmanufaktur 05.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021051 Frühlingskränze 12.03.2022 - Stephanie Fritz 21	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 34 04.03.2022 - Angelika Larha Jockwer 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030255 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030256 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030260 Gymnastik am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31 R030261 Gymnastik am Vormittag 31 R030261 Gymnastik am Vormittag
whs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen 02.04.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010755 Beckenbodentraining für Männer 07.05.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010912 Fotoschau: Östlich vom Gardasee 16.02.2022 - Martin Schroth 11 R010913 Fotoschau: Menorca 16.03.2022 - Günter Kloos 11	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R021050 Seifenmanufaktur 05.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021051 Frühlingskränze 12.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021110 Grundlagen der Fotografie 09.04.2022 - Jan-David Fuhrmann 21	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 34 04.03.2022 - Angelika Larha Jockwer 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030255 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030256 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030260 Gymnastik am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31 R030261 Gymnastik am Vormittag 25.07.2022 - Heike Freund 31 R030262 Rückenfitness am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31
whs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen 02.04.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010755 Beckenbodentraining für Männer 07.05.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010912 Fotoschau: Östlich vom Gardasee 16.02.2022 - Martin Schroth 11 R010913 Fotoschau: Menorca 16.03.2022 - Günter Kloos 11 R010914 Fotoschau: Von Moskau nach St. Petersburg	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R021050 Seifenmanufaktur 05.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021051 Frühlingskränze 12.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021110 Grundlagen der Fotografie 09.04.2022 - Jan-David Fuhrmann 21 R021112 Grundlagen der Fotografie	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 34 04.03.2022 - Angelika Larha Jockwer 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030255 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030256 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030260 Gymnastik am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31 R030261 Gymnastik am Vormittag 25.07.2022 - Heike Freund 31 R030262 Rückenfitness am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31
whs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen 02.04.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010755 Beckenbodentraining für Männer 07.05.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010912 Fotoschau: Östlich vom Gardasee 16.02.2022 - Martin Schroth 11 R010913 Fotoschau: Menorca 16.03.2022 - Günter Kloos 11	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R021050 Seifenmanufaktur 05.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021051 Frühlingskränze 12.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021110 Grundlagen der Fotografie 09.04.2022 - Jan-David Fuhrmann 21 R021112 Grundlagen der Fotografie 12.06.2022 - Jan-David Fuhrmann 21	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 34.03.2022 - Angelika Larha Jockwer 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030253 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030254 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030260 Gymnastik am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31 R030261 Gymnastik am Vormittag 25.07.2022 - Heike Freund 31 R030262 Rückenfitness am Vormittag 31
whs im Zehnhof, Geschäftsstelle, Diebrugen Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden), Tel.: 06074 922700 Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner Gesellschaft R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 01.06.2022 - Jörn Breitung 5 R010416 Reinigungsmittel selber herstellen. 27.03.2022 - Aurelia Schuster 5 R010704 Kreativ-meditatives Schreiben für Frauen 20.03.2022 - Karin Walther-Weckmann 9 R010727 Beckenbodentraining für Frauen 02.04.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010755 Beckenbodentraining für Männer 07.05.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger 9 R010912 Fotoschau: Östlich vom Gardasee 16.02.2022 - Martin Schroth 11 R010913 Fotoschau: Menorca 16.03.2022 - Günter Kloos 11 R010914 Fotoschau: Von Moskau nach St. Petersburg	R020950 Tauschen statt kaufen - Kleidertauschbörse 19.03.2022 20 R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 04.03.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020952 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.04.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht 20.05.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht 01.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 08.07.2022 - Marie-Luise Macey 20 R021050 Seifenmanufaktur 05.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021051 Frühlingskränze 12.03.2022 - Stephanie Fritz 21 R021110 Grundlagen der Fotografie 09.04.2022 - Jan-David Fuhrmann 21 R021112 Grundlagen der Fotografie	R030171 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 25 R030172 After-Work-Entspannung 26.07.2022 - Heike Freund 25 R030250 Eine Wohltat für Rücken und Nacken 31 R030251 Eine Wohltat für Füße und Knie 34 04.03.2022 - Angelika Larha Jockwer 31 R030252 Hüftgelenke und Becken 30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer 32 R030255 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030256 Wirbelsäulengymnastik 07.02.2022 - Doris Vierkant 30 R030260 Gymnastik am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31 R030261 Gymnastik am Vormittag 25.07.2022 - Heike Freund 31 R030262 Rückenfitness am Vormittag 07.02.2022 - Heike Freund 31

R030110 Yoga und Gongmeditation

R030112 ZEN - Vertiefung und Praxis

12.03.2022 - Detlef Bittner

07.02.2022 - Gabriela Reinke

30.05.2022 - Gabriela Reinke

30.05.2022 - Gabriela Reinke

03.02.2022 - Ute Keim

28.04.2022 - Ute Keim

03.02.2022 - Ute Keim ____

R030137 Yoga und Konzentration

28.04.2022 - Ute Keim

R030111 ZEN - Einführung

R030126 Yoga Workshop

R030130 Anti-Stress Yoga

R030131 Anti-Stress Yoga

R030129 Hatha-Yoga für jede/n

R030132 Anti-Stress Yoga für Fortg.

R030133 Anti-Stress Yoga für Fortg.

R030134 Yoga und Konzentration

R030135 Yoga und Konzentration

R030136 Yoga und Konzentration

R020049 Auf den zweiten Blick

R020520 Flamenco

R020726 Abstract Pouring

R020102 Friedrich Stoltze (1816-1891)

R020727 Pouring für Eltern mit Kids

R020728 Meditatives Zentangle

R020836 Keramik am Vormittag

R020837 Keramik am Vormittag

R020838 Keramik am Mittwochabend

R020839 Keramik am Mittwochabend

R020840 Keramik am Donnerstagabend

R020841 Keramik am Donnerstagabend

R020842 Gebrauchskeramik ohne Drehscheibe 25.03.2022 - Petra Distler-Bäcker

09.03.2022 - Alexandra Heberer

11.06.2022 - Michaela Schmidt-Eppinger ... 15

26.03.2022 - Stephanie Fritz _____17

26.03.2022 - Stephanie Fritz 17

11.05.2022 - Stephanie Fritz ______16

01.02.2022 - Petra Distler-Bäcker _____ 19

21.06.2022 - Petra Distler-Bäcker19

02.02.2022 - Petra Distler-Bäcker

22.06.2022 - Petra Distler-Bäcker

03.02.2022 - Petra Distler-Bäcker

23.06.2022 - Petra Distler-Bäcker ...

08.02.2022 - Lou Heinrich _____

05.03.2022 - Detlef Bittner24

05.03.2022 - Natalie Spohn _____26

08.02.2022 - Beate Bordt _____ 27

07.02.2022 - Gabriela Reinke ______28

24

.... 28

28

	ai K		
	R030171	After-Work-Entspannung	
		08.02.2022 - Heike Freund	25
	R030172	After-Work-Entspannung	
		26.07.2022 - Heike Freund	25
	R030250	Eine Wohltat für Rücken und Nacken	
		05.02.2022 - Angelika Larha Jockwer	31
	R030251	Eine Wohltat für Füße und Knie	
		04.03.2022 - Angelika Larha Jockwer	31
	R030252	3	
		30.04.2022 - Angelika Larha Jockwer	32
	R030255	Wirbelsäulengymnastik	
		07.02.2022 - Doris Vierkant	30
	R030256	Wirbelsäulengymnastik	
		07.02.2022 - Doris Vierkant	30
	R030260	Gymnastik am Vormittag	
		07.02.2022 - Heike Freund	31
	R030261		
		25.07.2022 - Heike Freund	31
	R030262	Rückenfitness am Vormittag	7.4
	D070247	07.02.2022 - Heike Freund	31
	R030263		7.4
	D070264	25.07.2022 - Heike Freund	31
	KU3U264	Pilates Rückenfit 08.02.2022 - Heike Freund	71
	R030265	Pilates Rückenfit	31
	KU3U203	26.07.2022 - Heike Freund	71
	R030266	Pilates Wohlfühlprogramm	31
	KU30200	09.02.2022 - Heike Freund	71
	R030267		51
	1030207	27.07.2022 - Heike Freund	31
	R030268	Pilates & Entspannung	71
	11030200	11.02.2022 - Heike Freund	31
	R030269	Pilates & Entspannung	5 -
		29.07.2022 - Heike Freund	31
	R030273		
		27.01.2022 - Alexandra Weisenburger	32
	R030274	Bodymix	
		27.01.2022 - Alexandra Weisenburger	32
	R030280	Hula-Hoop Schnupperkurs	
		04.05.2022 - Lisa Schaffner	32
	R030281	Hula-Hoop Schnupperkurs	
		27.07.2022 - Lisa Schaffner	32
	R030282	Hula-Hoop: Flow und Choreo	
		11.05.2022 - Lisa Schaffner	32
	R030283	Hula-Hoop für Fortgeschrittene	
		18.05.2022 - Lisa Schaffner	32
	R030284	Hula-Hoop für Fortgeschrittene	
		15.06.2022 - Lisa Schaffner	32
	R030285	Hula-Hoop Doubles für Fortg.	_
		13.07.2022 - Lisa Schaffner	
h	+ vhs D	reieich + vhs Rödermark	55

Alle Veranstaltungen in Rödermark

R030286	Hula-Hoop für alle Level
	03.08.2022 - Lisa Schaffner32
R030287	Hula-Hoop für alle Level
	10.08.2022 - Lisa Schaffner
R030288	Hula-Hoop für alle Level
	17.08.2022 - Lisa Schaffner32
R030315	Resilienz
	12.03.2022 - Gudrun Müller
R030318	Letzte Hilfe
	07.04.2022 - Felicitas Väth
R030510	Vegane Ernährung
	13.05.2022 - Oliver Haas
Sprach	en
R040202	Chinesisch A1
	17.03.2022 - Sisouphan Thao-Tsang 38
R040630	Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen

	10.02.2022 - Sandra C. Faul	39
R040634	Englisch A2.1	
	07.02.2022 - Sandra C. Faul	39
R040635	Englisch A2.1	
	15.02.2022 - Valeria Duru	39
R040636	Englisch B1	
	17.02.2022 - Valeria Duru	39
R040640	Englisch B1	
	04.03.2022 - Christa Geiß	39
R040642	Englisch B2	
	01.02.2022 - Ingeborg Schuster	40
R040643	Englisch B2	
	03.03.2022 - Christa Geiß	40
R040646	English B2+ Conversation	
	03.03.2022 - Christa Geiß	40
R040649	Englisch B2+	
	04.03.2022 - Christa Geiß	40
R040650	English B2-C2	
0010151	19.01.2022 - Chris Klopper	41
R040651		
DO 40074	27.04.2022 - Chris Klopper	41
KU4U831	Le quiz du mois	
	12.02.2022 - Nadine Richter	41

R040835	Französisch B2	
	10.02.2022 - Sabine Malher	41
R040836	Französisch C1	
	10.02.2022 - Sabine Malher	42
R040950	Italienisch für den Urlaub A1	
	03.03.2022 - Christa Geiß	42
R040951	Italienisch A 2	
	02.02.2022 - Paolalberta Vidi-Cortelli	42
R040952	Italienisch A1	
	17.01.2022 - Cheryl Tarantino	42
R040953	Italienisch A2	
	25.04.2022 - Gigliola Wirthmann Girau	42
R042229	Spanisch A1.2	
	15.02.2022 - Constanza Bravo-Langer	44
R042230	Spanisch A1	
	24.02.2022 - Betty Sarabia	44
R042231	Spanisch A2.1	
	15.02.2022 - Constanza Bravo-Langer	45
R042240	Spanisch B1	
	17.02.2022 - Margarita Voigt-Herrera	45
R042241	Spanische Woche B1 Konversation	
	25.07.2022 - Betty Sarabia	45

Veranstaltungen an anderen Orten ode

K011016 Online: Digitale Strategien für das Museum

K011015 Online: Nachhaltiges Museum 16.02.2022 - Sunhild Kleingärtner

Gesellschaft

R040631 Englisch A1

R040632 Englisch A1



K010010	Sich erinnern aktiv gestalten
	16.05.2022 - Regina Gabriel4
K010410	
	24.02.2022 - Iris Husermann6
K010412	Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen
	14.05.2022 - Marion Bredemeier6
K010414	Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen
	10.06.2022 - Marion Bredemeier6
K010516	Online: Häusliche Gewalt
	10.03.2022 - Susan DeTroy6
K010518	Online: Bücher statt Netflix
	06.04.2022 - Enikö Batancs6
K010520	Online: Spielend lernen
	18.05.2022 - Enikö Batancs 6
K010702	
	10.06.2022 - Karin Walther-Weckmann 9
K010705	Autobiografisches Schreiben für Frauen
	auf Sylt
	06.11.2022 - Karin Walther-Weckmann9
K010801	Philosophie; Liebe und Erkenntnis
	09.03.2022 - Rüdiger E. Böhle10
K010802	Ethik: was ist der Mensch
	10.03.2022 - Rüdiger E. Böhle10
K010903	Ab auf die Lügenbank!
	20.03.2022 - Simone Stillger10
K010904	Ab auf die Lügenbank!
	26.06.2022 - Simone Stillger10
K010905	Alle Wege führen nach Frankfurt
	15.05.2022 - Simone Stillger 10
K010908	Die Frankfurter Skyline
	06.03.2022 - Simone Stillger 10
K010909	Die Frankfurter Skyline
	10.07.2022 - Simone Stillger 10
K010910	Das RegioMuseum Seligenstadt
	30.04.2022 - Simone Stillger10
K010919	Deutsches Romantik-Museum
	10.03.2022 - Thomas Huth 10
K010920	Der Frankfurter Hauptfriedhof
	03.04.2022 - Thomas Huth10
K010930	Museum Weltkulturen Museum Frankfurt
	06.04.202211
K010931	
1/040073	04.05.202211
K010932	Liebieghaus Frankfurt
V010071	01.06.202211 Jüdisches Museum Frankfurt
KU1U954	
V011014	06.07.202211 Online: Forschendes Kuratieren
KU11U14	02.02.2022 - Brigitte Franzen
	UZ.UZ.ZUZZ - DIIQILLE FIANZEN12

	23.02.2022 - Willi Xylander	12
K011017	Online: Dekolonialisierung von Museen	
	02.03.2022 - Nanette Snoep	12
K011018	Online: Naturmuseum der Zukunft	
	23.03.2022 - Peter Weibel	12
K011019	Online: Senckenbergforum 30.03.2022	17
	30.03.2022	12
Kultur	– Gestalten	J
	<u> </u>	
K020101	"Nachts ist es leise in Teheran"	1.1
V020107	15.03.2022 - Dagmar Grau	14
KU2U1U3	Kostbarkeiten der Weltliteratur 10.03.2022 - Rüdiger E. Böhle	11
V020111	Willemerhäuschen und Gerbermühle	14
KUZUIII	19.06.2022 - Winfried B. Sahm	11
K020115	Ein erneutes lyrisches Beieinander	14
ROZUIIJ	24.03.2022 - Winfried B. Sahm	14
K020603	Kunstgeschichte: Picasso und die Frauer	
1020003	09.03.2022 - Rüdiger E. Böhle	
K020768	Urban Sketching in Hanau-Steinheim	
	21.05.2022 - Brigitte Orth	17
K020852	Gartenstecker aus Metall und Beton	
	11.05.2022 - Daniela Löhr-Arnhold	18
K020853	Gartenstecker aus Metall und Beton	
	08.06.2022 - Daniela Löhr-Arnhold	18
K020854	BETON; Pflanzgefäße, Vogeltränken	
	20.05.2022 - Daniela Löhr-Arnhold	18
K020855	BETON; Pflanzgefäße, Vogeltränken	
	10.06.2022 - Daniela Löhr-Arnhold	18
K020856	Aus alt mach neu; mit Beton	
	25.05.2022 - Daniela Löhr-Arnhold	18
K020857	Aus alt mach neu; mit Beton.	4.0
V0200E0	01.06.2022 - Daniela Löhr-Arnhold	18
KU2U858	Aus alt mach neu; mit Beton 22.06.2022 - Daniela Löhr-Arnhold	10
KU2U820	Aus alt mach neu; mit Beton.	10
1020037	29.06.2022 - Daniela Löhr-Arnhold	18
	27.00.2022 Burneta Lorii 7411110ta	10
Gesund	lheit	Ó
KU30105	Online: Burnoutprävention	2.4
V070473	15.02.2022 - Elena Loßin	24
KU3U162	Yoga für den Rücken 15.02.2022 - Natalie Spohn	2 5
KU2U313	Fitnesswanderung: Taunus	

12.02.2022 - Michael Barking

е	r onli	ne	
i	K030213	Fitness-Wanderung Frankfurts Süden	
ı		26.03.2022 - Michael Barking	
ı	K030214	Fitness-Wanderung: Frankfurter Mainufe	
ı	1/070045	30.04.2022 - Michael Barking	29
ı	K030215	Frühlingswanderung 07.05.2022 - Michael Barking	20
ı	V070210	Tanzfitness - Tanz dich fit!	29
ı	KU3UZ19	01.02.2022 - Vasilica Kerkhoff	20
ı	K030323	Online: Fit im Kopf	Z J
l	11030323	07.03.2022 - Claus Schlatter	. 33
	Sprach	en	
ı			
ı	K040102	Online: Arabisch - Einstiegskurs	
ı	1/0.404.0.4	03.02.2022 - Taufiek Ghalayini	5/
ı	K040104	Online: Arabisch A1.1 03.02.2022 - Taufiek Ghalayini	77
ı	V040106	Online: Arabisch A1.2	57
ı	KU40100	07.02.2022 - Taufiek Ghalayini	37
ı	K040108	Online: Arabisch A1.2	57
ı	1010100	07.02.2022 - Taufiek Ghalayini	38
ı	K040305		50
ı		07.02.2022 - Tibor Rückert	38
ı	K040639	Online: Englisch B2+/C1	
ı		01.02.2022 - Eva Hippe	. 41
ı	K040808	Online: Französisch B1.1	
ı		01.03.2022 - François Boitelet	. 41
ı	K041904	Russisch A2	
ı	1/0.14007	07.03.2022 - N. N.	. 44
ı	K041906	Russisch B1 07.03.2022 - N. N	4.4
ı	V042007	Online: Schwedisch A1	. 44
ı	KU42003	07.02.2022 - Lukas Maurer	44
ı	K042005	Online: Schwedisch A2	דד
ı	1012003	09.02.2022 - Lukas Maurer	44
ı	K042008	Online: Schwedisch B1+/B2	
ı		19.02.2022 - Lukas Maurer	. 44
ı	K042502	Ungarisch A1+	
ı		07.02.2022 - Paul Lorenz	
ı	K042802	•	
l		21.02.2022 - Achim Kreutz	. 46
	Beruf		
	K050301	Online: Microcontroller programmieren	
ĺ		02.03.2022 - Ralph Beier	52

Online: Xpert Business Seminare

21.03.2022 - Ralph Beier

08.03.2022 ____ K050601 Online: Existenzgründung



Büro der vhs und Musikschule Alte Schule, Rheinstr. 72,

63329 Egelsbach

Postanschrift:

Gemeinde Egelsbach/vhs Freiherr-vom-Stein-Str. 13 63329 Egelsbach Tel.: 06103 2027636 E-Mail: vhs@egelsbach.de Internet: www.vhs-egelsbach.de

Öffnungszeiten:

Mo bis Mi 09.00-12.00 Uhr und Do 14.00-18.00 Uhr

Anmeldung: Anmeldeformulare finden Sie auf der Homepage oder im vhs-Büro. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

Das Programm ist in Egelsbach ausgelegt und kann im Internet abgerufen werden.

Semesterbeginn: 1. Februar 2022

Speziell für Kinder und Teenager:

- Pre-Ballett, Ballett, Jazzdance
- Selbstverteidigung WenDo für Mädchen ab 7 Jahre
- Programmieren in Python

Leben im Alter:

- Smartphone-Kurse (iOS)
- Nützliche Apps im Alltag
- Smartphone Sprechstunde

Kultur und Gestalten:

- Gitarre fürs Lagerfeuer
- Saitenwechsel für Gitarre
- Pouring Der neue Trend in Acryl
- Ballet, Jazzdance, Tanztraining

Gesundheit:

- Kundalini und Hatha Yoga
- Bodystyling, Latin Dance, Step, Zumba®, Bauch-Beine-Po
- Pilates, Entspannungstechniken
- Ayurveda Workshop

Sprachen:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit und Beruf:

- Körpersprache und Haltung
- Sicheres Laufen auf (High) Heels für Damen
- Website programmieren

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es sein, dass Teile unserer Kurse entweder online stattfinden oder leider entfallen müssen. Die Teilnehmerzahl beschränkt und es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen.

Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:

Elementarstufe:

Musik für Babys, Musik für Kleinkinder, Musikalische Früherziehung, Instrumentenkarussell

Instrumentalunterricht für alle Altersstufen:

Blasinstrumente, Streichinstrumente, Tasteninstrumente, Schlaginstrumente Gesangsunterricht für alle Altersstufen: klassisch und Rock, Pop & Jazz

Ergänzungsfächer:

Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie

Ensembles:

Folkensemble, Jazzband, Pop- und Jazzchor für Teenager, Kinder- und Jugendorchester

Volkshochschule Hainburg

Anschrift:

Wilhelm-Leuschner-Str. 10 63512 Hainburg Tel.: 06182 898551 Internet: www.vhs-hainburg.de

Leitung: Birgit und Fritz Hofmeister

Anmeldung: Schriftlich nach Erscheinen des Programmheftes mit dem Anmeldeformular, das sich auf der letzten Seite des Programmheftes der vhs Hainburg befindet.

Semesterbeginn: 1. Februar 2022

Das Programmheft mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint nach den Weihnachtsferien unter www.vhs-hainburg.de und wird an alle Haushalte Hainburgs verteilt. Außerdem ist es bei den Banken und Buchhandlungen in Hainburg, Seligenstadt und Mainhausen erhältlich.

Kultur - Gestalten:

- Kunstgeschichte "Die ersten 1900 Jahre^e
- Vorlesen für Kinder
- Lesetheater für Kinder
- Collagen anfertigen für Kinder
- Zeichnen

- Stillleben malen
- Acrylmalerei
- Kalligraphie Nähen

Sprachen:

- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Gesundheit:

- Rückenfitness
- Rückenfitness und Relax
- Wirbelsäulengymnastik
- Bauch-Beine-Po
- Pilates Pilates & Dehnung
- Stretch & Relax Frühsport
- Gesundheitsgymnastik
- Stuhlgymnastik
- Osteoporosegymnastik

- Aroha Ganzkörpertraining
- Bodytoning-Bodyfit
- Bodega Moves® Bodega reflow ®
- Fitness-Mix-Tanzfitness
- Zumba
- Entspannung
- Entspannungsgymnastik
- Fit in der 3. Lebensphase
- Achtsamkeitstraining Mental Balance
- Hatha-Yoga Yin Yoga
- Yoga Sanft Stuhl-Yoga
- Qi-Gong Nordic Walking
- Waldbaden Lebensfreude pur
- Entspannung mit Klangschalen
- Kochen

Ortsrundgänge und Vorträge erbitten wir dem Kursprogramm zu entnehmen.

Volkshochschule Langen

Geschäftsstelle:

Kulturhaus Altes Amtsgericht Darmstädter Straße 27 63225 Langen Tel.: 06103 9104-60

Fax: 06103 9104-66 E-Mail: vhs@langen.de Internet: www.vhs-langen.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr, Mo-Do 13.30-15.30 Uhr Leitung: U. Sandvoß,

Verwaltung: B. Schaaf, D. Seidel

Das Programm erscheint am Freitag, 28. Januar 2022 als Beilage der Langener Zeitung, ist in Langen ausgelegt und kann im Internet abgerufen werden.

Semesterbeginn 28. Februar 2022

Kultur und Gestalten:

- Radierung/Holz- und Linolschnitt
- Töpferkurs für Kinder
- Buchfaltkunst Fotografie
- Stricken Patchwork

Gesellschaft:

- Heimatkundliche Vorträge und Stadtführungen
- Museumsführung

Gesundheit und Fitness:

- Heilkräuterspaziergang
- Kochen Whisky-Tasting - Meditativer Tanz
- Yoga Tai Chi Qigong
- Nordic Walking Slow-Jogging

- TBF-Body-Fit
- Fitness-Kickboxen
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Rückenschule
- Mobilitätstraining
- Schwimmschule

Sprachen:

- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch Spanisch
- EDV:
- WINDOWS 10
- Word
- Excel
- Bildbearbeitung

Informationen zum Angebot der Musikschule Langen

Geschäftsstelle:

Kulturhaus Altes Amtsgericht Darmstädter Straße 27 63225 Langen **Tel.:** 06103 9104-70 Fax: 06103 9104-66

E-Mail: musikschule@langen.de Internet: www.musikschule-langen.de

Leitung: U. Sandvoß

Verwaltung: J. Rusche, G. Fellner, B. Sallwey



Geschäftsstelle:

Rathaus, Friedensstraße 20 63165 Mühlheim am Main Fachbereich IV Sport und Kultur

Leitung: Klaus Schäfer **Tel.:** 06108 601-600

Sachbearbeitung Volkshochschule

Alexandra Trübenbach, **Tel.:** 06108 601-602 Robin Kaiser, **Tel.:** 06108 601-605 **Fax:** 06108 601-84611

E-Mail: vhs@stadt-muehlheim.de **Internet:** www.muehlheim.de/vhs

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do und Fr 08.30-12.00 Uhr und Di 14.00-17.45 Uhr

Anmeldungen: Anmeldungen werden bei der vhs sowie beim "Zentralen Bürgerservice" (ZBS) entgegengenommen oder können per Post, Fax oder E-Mail zugesandt werden. Eine Bestätigung erfolgt nicht.

Angebote für die Generation "50 plus":

- Gesundheitstraining
- Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Trends

Kreativkurse:

- Schneidern

Sport und Gesundheit:

- Yoga Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- nung nach Jacobson
- Das Kreuz mit dem Kreuz Training für einen starken Rücken

- Rücken-Fit
- Wirbelsäulengymnastik
- Fit und Fun in jedem Alter für SIE und IHN -
- Pilates
- Bodyforming

Sprachen:

- Englisch
- Spanisch

Musikschule

Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim) **Tel.:** 06108 76159

Pädagogische Leitung: Boris Kottmann **Verwaltung:**

Marion Winter / Nathalie Hoppe

Sprechzeiten Musikschule:

Mo 08.00-14.00 Uhr, Mi 09.00-15.00 Uhr

Sprechzeiten Rathaus:

Mo, Di und Mi 08.30-13.30 Uhr, Do 08.30-15.30 Uhr, Fr 08.30-12.00 Uhr **Tel.**: 06108 601601



Geschäftsstelle:

Bahnhofstr. 2 / Ecke Frankfurter Str. 63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102 254746
Fax: 06102 6644

E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de **Internet:** www.vhs-neu-isenburg.de

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 09.00-12.00 Uhr, nachmittags nur nach vorheriger Terminvereinbarung

Leitung: Sabine Wershoven

Anmeldung:

Das aktuelle Programmheft liegt in der Geschäftsstelle sowie in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot. Anmeldungen werden online, per E-Mail oder persönlich in unserer Geschäftsstelle angenommen.

Die vhs Neu-Isenburg bietet Kurse, Tagesveranstaltungen, Wochenendworkshops und Studienreisen zu verschiedenen Themengebieten an.

Auf folgende Veranstaltungen möchten wir besonders hinweisen:

Junge vhs:

Astronomie für Kinder, Tastschreiben, Lerntechniken, Manga und Anime zeichnen

Politik-Gesellschaft und Umwelt:

Politischer Frühschoppen, Finanzwissen, Recht im Alltag, NLP zum Kennenlernen, Erfolgreich auftreten- Charisma statt Lampenfieber, Stil- und Typberatung, Kräuterkunde, umweltschonende Reinigungsmittel herstellen

Kultur und Gestalten:

Kreatives Schreiben, Experimentieren mit Acrylfarbe, Ölmalerei zum Kennenlernen, Dekorationsideen mit der Nähmaschine, Makramee- der Boho-Style, Duftende Geschenke aus der Naturkosmetik, Kartengestaltung, Individuelle Schmuckstücke herstellen, Fotografie

Gesundheit:

Folkloretanz, Healing Gong, Meditation, Kundalini Yoga, Faszien Yoga, ZENbo® Balance, Tiefenentspannung mit Hypnose, Gesichtszonenreflexmassage, Heilsteine und ihre Wirkung, Aromaöltherapie, Basenfasten

Fremdsprachen:

Integrations kurse, On line-Sprachkurse

Beruf und EDV:

Starke Präsentationen mit Powerpoint, diverse Bildungsurlaube

Studienreisen:

Bitte entnehmen Sie unsere Reiseziele dem Internet oder fordern Sie das Programm bei uns an.

Volkshochschule Obertshausen

${\it Gesch\"{a}ftsstelle:}$

Rathaus Obertshausen Beethovenstr. 2-8 63179 Obertshausen **Tel.:** 06104 703-4114

E-Mail: vhs@obertshausen.de
Internet: www.vhs-obertshausen.de

Musikschule Obertshausen

Tel.: 06104 703-4202

E-Mail:

in fo@musik schule-obert shausen. de

Internet:

www.musikschule-obertshausen.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 08.00-12.30 Uhr und Mi 15.00-18.30 Uhr

Ausführliches Programmheft bitte anfordern. Telefonische Anmeldungen zu Kursen sind möglich.

Gesellschaft:

- Reinigungsmittel selber herstellen
- Kräuterworkshop
- Begleitendes Waldbaden
- Vorträge
- Stärkende Kommunikation
- Astrologie

Gesundheit und Sport:

- Yoga Qi-Gong
- Wirbelsäulengymnastik
- Gymnastik für Frauen Fitness-Mix
- Pilates Workout Wassergymnastik
- Sturzprophylaxe
- Selbstverteidigung für Frauen

Sprachen:

- Chinesisch
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Kultur - Gestalten:

- Pastell Acryl Aquarell
- Keramik Kalligraphie
- Geschenke aus Glas
- Theater Make-up Nähen

Kinderkurse:

- Schwimmen - Kochen

Musikschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Obertshausen Prospekt anfordern!



Geschäftsstelle

Kulturring Seligenstadt e.V. Steinheimer Str. 6, EG 63500 Seligenstadt Tel.: 06182 3569

Fax: 06182 7836790

E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de Internet: www.vhs-seligenstadt.de https://www.facebook.com/ VHSSeligenstadt/

Öffnungszeiten:

Di und Do 09.30-11.30 Uhr (In den hessischen Schulferien geschlossen)

Geschäftsführung: Petra Welzbacher

Auf folgende Kurse und Veranstaltungen wird besonders hingewiesen:

Forum vhs:

Kunsthistorische Diavorträge

Der Bildhauer Michelangelo

vhs-on-Tour:

- vhs goes tape dance factory

Politik-Gesellschaft-Umwelt:

Psychologische Seminare und Workshops

Kultur - Gestalten:

- Seligenstädter Klosterkonzerte, Theaterfahrten
- Outdoor-Kreativworkshops in den
- Filzen Skulpturen aus Pappmaché

- Vielseitige Kreativworkshops: Upcycling Papier, Kartenmanufaktur
- Aquarellmalen Acrylmalerei
- Pouring Kunstwerk in 3 Stunden
- Fotografie Photoshop
- Nähen Trommel Percussion
- Naturkosmetik und Reinigungsmittel selbst gemacht
- Seifenmanufaktur Farb-, Typ- und Stilberatung

Gesundheit:

- Winterwanderung Kräuterwande-
- Waldbaden Pflanzenbegegnungen
- Yoga Stuhlyoga Pilates
- Rückenschule Ganzkörperworkout
- Nordic Walking Tennis Workshop
- Selbstverteidigung für Frauen
- Gedächtnistraining Dem Krebs mit Lebensfreude begegnen
- Lebenshilfe Resilienz
- Kochen Kochkurse für Trauernde

Sprachen:

- Chinesisch
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit-Beruf:

- Instagramm - Storytelling

Nachbarvolkshochschulen

vhs Offenbach

Berliner Str. 77, 63065 Offenbach a.M. Tel.: 069 80653141 Fax: 069 80653144 E-Mail: vhs@offenbach.de Internet: www.vhs-offenbach.de

vhs Frankfurt

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt Tel.: 069 21271501 Fax: 069 21271500 E-Mail: vhs@frankfurt.de Internet: www.vhs-frankfurt.de

vhs Darmstadt - Dieburg

Albinistr. 23, 64807 Dieburg Tel.: 06071 8812301 Fax: 06071 8812319 E-Mail: vhs@ladadi.de Internet: www.ladadi.de

vhs Darmstadt

Große Bachgasse 2,64283 Darmstadt Tel.: 06151 132786 Fax: 06151 133260 E-Mail: vhs@darmstadt.de Internet: www.darmstadt.de/vhs/

vhs Hanau

Ulanenplatz 4, 63452 Hanau Tel.: 06181 92380-0 Fax: 06181 9238021 E-Mail: fit@vhs-hanau.de Internet: www.vhs-hanau.de

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

Hauptstr. 1, 64521 Groß-Gerau Tel.: 06152 1870-0 Fax: 06152 1870-190 E-Mail: info@kvhsqq.de Internet: www.kvhsgg.de

vhs Rüsselsheim

Am Treff 1,65428 Rüsselsheim Tel.: 06142 832630 Fax: 06142 16894 E-Mail: service@kultur123ruesselsheim.de Internet: www.kultur123ruesselsheim.de/vhs

Kreisvolkshochschule Bergstraße

Marktplatz 1,64653 Lorsch Tel.: 06251 17296-0 Fax: 06251 17296-66 F-Mail: info@kvhs-bergstrasse de Internet: www.kvhs-bergstrasse.de

vhs Odenwaldkreis

Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach Tel.: 06062 70-1731 Fax: 06062 70-1729 E-Mail: vhs@odenwaldkreis.de Internet: www.vhs-odenwald.de

Bildungspartner Main-Kinzig GmbH Volkshochschule

Frankfurter Str. 30, 63571 Gelnhausen Tel.: 06051 91679-0 Fax: 06051 91679-10 E-Mail: vhs@bildungspartner-mk.de Internet: www.bildungspartner-mk.de

vhs Aschaffenburg

Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg Tel.: 06021 38688-0 Fax: 06021 38688-20 E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de Internet: www.vhs-aschaffenburg.de



STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Achtsamkeit	24
Acrylmalerei	18,78
Akupressur	84
Alphabetisierung	36f
••••••••••••	16
Aquarellieren	······
Arabisch	37f
Archäologie	12
Aroha®	62
Atem	59,61
Autogenes Training	80
В	······································
BBP	63
Beckenbodentraining	9,81
Beruf 8, 28 49ff, 5	······
Beton	18
Bewerben	90
Bildbearbeitung am PC	22
Bildungsurlaub 4, 8f, 2	4 f, 28, 39ff,
	5, 51, 54, 60
Blues Harp	22
Bogenschießen	62
	·······
Bosnisch	43
Buchführung	53
Burnoutprävention	24
C	
Chinesisch	38
Computerkurse	50 ff, 89
D	
Dänisch	38
Datenschutz/-sicherheit	
Deutsch	
Deutsch als Fremdsprac	
	73,85
Drehkurse (Töpfern)	18f, 78
Drucktechniken	17
Е	
Einbürgerung	36
Energie –	
Englisch	
Englisch für den Beruf	39ff, 66, 86
Entspannung 24ff, 30, 5	9ff, 69f, 80f
Ernährung	
Ethik	10
	51f, 89
Existenzgründung	
Exkursionen 5	т, 14, /6, 81
F	
F Familie	6,77
F	······

- I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	70.64
Feldenkrais®	30,61
Finanzen	4f, 90
Fitness 29ff, 61ff,	70f, 81ff
Fotografie 2:	1,59,71f
Französisch 41f, 66	f, 73, 86f
Frauenkurse	9,54
Führungen 5f, 10	Of, 14, 76
Funktionelles Training	63,83
G	
Gebärdensprache	46
Gedächtnistraining 33,5	7,60,77
Gender	8f
Geschichte	4
Gesellschaft	3ff, 76f
Gesundheit 24ff, 59ff, 6	59ff, 79ff
Gitarre	79
Gymnastik 30ff	, 63f, 81f
Н	······
Harmonika	58
Hula-Hoop	32
I	
Ikebana	79
Immunsystem	64,84
Integrationskurse	36,84
•••••••	Of, 53, 89
***************************************	2f, 67, 87
J	
Japanisch	43
Jugendliche	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	67,88
K	67,88
K	
K Kalligraphie	16
Kalligraphie Kaufmännische Kurse	16 53
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18	16 53 ff, 58, 78
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17,67,7	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17,67,7 Klima	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17,67,7 Klima Kochen 33	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17,67,7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17,67,7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschichte Kunsthandwerk L	16 53 ff, 58, 78 7, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43 15f 21
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschichte Kunsthandwerk L Länderkunde	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43 15f 21
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschichte Kunsthandwerk L Länderkunde Lesung	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43 15f 21
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschichte Kunsthandwerk L Länderkunde Lesung Letzte Hilfe	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43 15f 21
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschichte Kunsthandwerk L Länderkunde Lesung Letzte Hilfe Literatur	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43 15f 21
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschichte Kunsthandwerk L Länderkunde Lesung Letzte Hilfe Literatur M	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43 15f 21
K Kalligraphie Kaufmännische Kurse Keramik 18 Kinderkurse 17, 67, 7 Klima Kochen 33 Kommunikation Konfliktverhalten Koreanisch Kosmetik Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch Kunst- u. Kulturgeschichte Kunsthandwerk L Länderkunde Lesung Letzte Hilfe Literatur	16 53 ff, 58, 78 77, 80, 88 5 f, 73, 84f 28, 53f 7 43 21, 58 6 43 15f 21

Medienkompetenz	50f
Meditation	24f, 80
Mode	20f
Musik, Musizieren 22, 58	8,68,74,79
N	
Nachhaltigkeit	5, 20, 33
Nähen	20,78f
Natur	4,6
Naturwissenschaft	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
***************************************	12
Neugriechisch	87
NLP	7
0	
Office	51f
Online lernen 6,12,	24, 33, 37ff,
44	,52f,61,72
Osteoporoseprävention	70
Р	
Pädagogik	6,77
Patientenverfügung	5
PC-Grundlagen	50,89
Percussion/Schlagzeug	22,58
Persönlichkeitsentwickl	
CISOTHERINGISSETTER	57f, 77
Philosophie	10
	······
	of, 63, 71, 83
Plastisches Gestalten	
Politik	4
Polnisch	43
Portugiesisch	43
Pouring	16f
Powerpoint	51f
Prävention	
Programmieren	
Prüfungen	
Psychologie	6ff. 57f. 77
0	
Qi Gong	28,61,69f
R	
Radieren	17
	······
Reisen	
Reisen	
Resilienz	
Russisch	44
S	2.4
Schmuck	
Schreibwerkstatt	
Schwedisch	44
Schwimmkurse	71
Selbstreflexion	
Selbstverteidigung	
Selbstvertrauen	
Serhisch	43

Shinrin Yoku (Waldbaden) 25, 59
Singen 22
Sketchnoting 90
Smart-/iPhone 50f, 72f, 88f
Social-Media 72
Spanisch 44ff, 67, 87f
Speckstein 18
Spracheinstufung 37f
Stadtkultur 10f
Stimmtraining 22,61
Stressbewältigung 8, 24ff, 54
Stretching 84
Stricken 78
Т
Tablet/iPad 50f, 72f, 89
Tai Chi 28, 61
Tanz 14f, 29, 62, 77
Teams (Microsoft) 53
Testament 5
Textiles Gestalten 20,78f
Thorton 15
Türkisch 46, 67, 88
U
Illaulolo 22
•
Ungarisch 46
V
\/
Verbraucherfragen 5
Visualisierung 54
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63,
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63,70,81ff
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63,70,81ff
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63, 70,81ff Word 51f,89 X
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63,70,81ff Word 51f,89 X
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63,70,81ff Word 51f,89 X Xpert Business 53 Y
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63, 70,81ff Word 51f,89 X Xpert Business 53 Y
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63, 70,81ff Word 51f,89 X Xpert Business 53 Y Yoga 9,25ff,59,80f Z
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63,70,81ff Word 51f,89 X Xpert Business 53 Y Yoga 9,25ff,59,80f Z Zeichnen 16f,78
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63,70,81ff Word 51f,89 X Xpert Business 53 Yoga 9,25ff,59,80f Zeichnen 16f,78 Zentangle 16 Zentangle 16
Visualisierung 54 Vorsorgevollmacht 4f Vorträge 4f,15,64,84 W Wald 6,25,78 Wanderungen 6,29,81 Webseiten erstellen 53,72 Wechseljahre 84 Wein 15 Windows 50 Wirbelsäulentraining 30f,59,63,70,81ff Word 51f,89 X Xpert Business 53 Y Yoga 9,25ff,59,80f Z Zeichnen 16f,78

Q
Z
\supset
\Box
Ш
≥
Z
1

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

uks Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R	■ whs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di	what Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He	whs Rodgau Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
Name/Vorname			
(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)	/Vorname eines Erziehungsberecl	ntigten)	
Straße/Hausnummer			
PLZ/Wohnort			
Telefon (tagsüber)			
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	andet)		
Jahrgang: Geschlecht: 🗖 m	🔲 männlich 🔲 weiblich (freiwillig	🔲 weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	rcken)
KURS-NR.:	TITEL		
KURS-NR.:	TITEL		
🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beifügen)	-befreiung. (Nachweis bitte ur	ibedingt der Anmeldung k	oeifügen)
Für Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark bitte Zahlart wählen:	rhs Dreieich, vhs Dietzenbac	:h, vhs Rodgau und vhs F	ödermark bitte Zahlart
🗖 Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)	:gl. € 2,50 Verwaltungsgebüh	r pro Veranstaltung)	
🔲 Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	d erteile ein SEPA-Lastschriffmc	ındat (siehe Rückseite)	
Kurse der vhs Heusenstamm werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	ner per Rechnung bezahlt, bitte	s beachten Sie dabei die g	əstaffelten Gebühren bei
Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)	- und Zuname)		
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	Erziehungsberechtigten.)		
Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.	edingungen der veranstaltende Teilnchmebedingungen und die De rule. Die Anmeldung ist verbindl	n vhs anerkannt und es wirc ienschutzerklärung finden Sie ich.	e rklärt, dass die jeweils am Beginn des

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

Use the state of the state	☐ whs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di	■ vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He	wis Rodgau Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
Name/Vorname			
(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)	Vorname eines Erziehungsberec	:htigten)	
Straße/Hausnummer			
PLZ/Wohnort			
Telefon (tagsüber)			
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	ndet)		
Jahrgang: Geschlecht: 🗖 mö	🗖 männlich 📋 weiblich (freiwilli	🔲 weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	recken)
KURS-NR.:	TITEL		
KURS-NR.:	TITEL		
🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beifügen)	befreiung. (Nachweis bitte u	nbedingt der Anmeldung	beifügen)
Für Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark bitte Zahlart wählen:	hs Dreieich, vhs Dietzenba	ch, vhs Rodgau und vhs	Rödermark bitte Zahlart
\Box Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. \in 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)	gl. € 2,50 Verwaltungsgebüh	ır pro Veranstaltung)	
🗖 Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	erteile ein SEPA-Lastschriffme	andat (siehe Rückseite)	
Kurse der vhs Heusenstamm werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	er per Rechnung bezahlt, bitt	e beachten Sie dabei die g	gestaffelten Gebühren bei
Octim Hoterschrift (Vor. und Zunama)	nod Zinome)		
rsonen unter 18 Jahren L	rziehungsberechtigten.)		
Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.	dingungen der veranstaltende eilnahmebedingungen und die D Jle. Die Anmeldung ist verbind	en vhs anerkannt und es wir atenschutzerklärung finden Sie lich.	d erklärt, dass die s jeweils am Beginn des



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!
Datum/Ort Unterschrift
IBAN: DE
BIC: BIC: BIC: BIC: BIC:
Postleitzahl und Wohnort
Straße und Hausnummer
Name und Vorname (Kontoinhaber)
Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.
 □ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815) □ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312) □ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Das SEPA-Lastschrittmandat ist nur im Original gullig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!
Bitte beachten Sie:
Datum/Ort Unterschrift
IBAN: DE
Kreditinstitut (Name)
Postleitzahl und Wohnort
Straße und Hausnummer
Name und Vorname (Kontoinhaber)
genen Lasschmen einzubsen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belas- teten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezo-
lhre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.
□ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312) □ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)
☐ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
c